NOVEMBRE 2020

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

gustosi
RISOTTI
di stagione

IL BOLLITO
in veste
NUOVA

+

30
idee con le castagne

SFIZIOSI
tartufini
dolci e salati

Zucca con pancetta, castagne e crostini
pag. 42

114
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Zucca, mele e funghi in tante ricette deliziose create per te

SAPORI d'autunno

IN EDICOLA
IL 17 OTTOBRE 2020

Anno 4 - N.11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC

GRUPPO MONDADORI

Silvia

Alessandro

Silvia

Giovanni

Aurora

benvenuti in **redazione**

L'autunno per alcuni ha molto da farsi perdonare. La fine dell'estate, il clima uggioso, i rami nudi, per non parlare dell'inizio della scuola, che quest'anno è stato difficile persino per i primi della classe! Fortuna che a riabilitare la Cenerentola delle stagioni c'è proprio la zucca e altri magnifici ortaggi che sembrano usciti da una fiaba, ci sono preziosi frutti da cercare e raccogliere nei boschi e c'è anche una gran voglia di tornare in cucina. Lo troverai raccontato nelle prossime pagine a cominciare dai 30 modi per preparare le castagne (pag. 12), un frutto prodigioso che una volta sfamava le popolazioni per interi mesi, ma che ancora fa faville in qualsiasi portata, sui crostoni di polenta dell'antipasto come nel ragù della pasta, nei contorni e nei ripieni per l'arrosto, nei dolci e nelle conserve. A seguire una sfida tra i nostri capisquadra a colpi di funghi (pag. 26) : c'è chi ha messo in pentola i portobello, chi ha risposto con i porcini, chi ha stupito la concorrenza con i pioppini e come sempre sarà difficile decretare l'idea migliore. Voglia di grandi e turgidi cavoli? Scopri a pag. 84 quanto è bello, buono e fa bene quello nero mentre a pag. 36 troverai come aggiungere verze, cavolfiori e cavolo rosso (ma non solo) tra gli ingredienti di rapidi e gustosi risotti. Nelle serate umide sarà poi piacevole farsi scaldare da piatti con un cuore fondente di formaggio (a pag. 75) o far bollire in pentola le carni per il lesso che, a pag. 56, trovi interpretato in tante ricette diverse. Credi forse che ci siamo dimenticati della zucca? Niente di più errato: l'abbiamo riempita con tre sfiziosi ripieni a pag. 42 e trasformata in una crostata salata a pag. 98 così siamo sicuri che pure Cenerentola rinuncerà a farne una carrozza.

Daniela Falsitta, giornalista

STELLE e padelle

Meno male che sei un tipo resistente, caro Scorpione. Negli ultimi tempi hai affrontato diverse impegnative battaglie. Hai combattuto e **hai vinto**, proprio come piace a te. Ed eccoti qui, bello magnetico e con un orizzonte zodiacale più sereno davanti. Le tue **recenti cicatrici** ti rendono irresistibile e Venere ti porta in braccio da un pretendente all'altro. È **d'obbligo premiarsi** e anche sul fronte gourmand non ti fai mancare niente. Giove seda la tua atavica gastrite e puoi davvero toglierti ogni voglia: cibi speziati, fritti e dolci pieni di crema. Anche se lumache, anguille, carne cruda e selvaggina restano i tuoi cibi dell'anima. **S.B.**

♏ **SCORPIONE**
dal 23 ottobre 21 novembre

Reduce da tante **battaglie** sei **più bello** che mai e ti prendi **quel che vuoi**

sommario

novembre

108
Stoccafisso ai porcini, perfetto da congelare

dietro le quinte
3 BENVENUTI IN REDAZIONE

dal nostro sito
6 NOVITÀ E TENDENZE

a novembre
8 CACHI, OLIO NOVELLO, CAVOLFIORE

posta e post
10 CHIEDI A NOI

30 modi per dire
12 CASTAGNE

blogger e passioni
24 APPETITOSA SORPRESA NEL GUSCIO

sfida a 3
26 MAGIE CON I FUNGHI

veloce con gusto

la ricetta di Manuel
33 THEPLA INDI

menu smart
34 IL TOCCO DELLE SPEZIE

30 minuti
36 8 RISOTTI DI STAGIONE

incroci del gusto
42 ZUCCA RIPIENA

comprato al super
44 MARMELLATA

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni
47 TORTA SOFFICE DI POLENTA

menu della domenica
48 TUTTO AL FORNO

tradizione ai fornelli
56 8 IDEE CON IL BOLLITO

poster
62 TARTUFINI DOLCI E SALATI

piaceri in bottiglia
64 AGLIANICO DEL VULTURE

freschezza al banco
66 GORGONZOLA PICCANTE

provato per voi
68 SLOW COOKER

veg per tutti

la ricetta di Aurora
71 RAVIOLES DELLA VAL VARAITA

menu green
72 ORTAGGI D'AUTUNNO

idee vegetariane
75 8 PIATTI CON IL CUORE FONDENTE

delizie dal fruttivendolo
82 MELE RENETTE

sano e buono
84 CAVOLO NERO

79
Saporita e filante pasta al forno con Taleggio e radicchio

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

25 kg DI CASTAGNE
utilizzate a tutto menu dall'antipasto al dessert

5 kg DI ZUCCA
per torte salate e crostate o da cucinare ripiena

E POI ANCORA RISO, FUNGHI, MANZO, VITELLO, CAVOLO NERO E BROCCOLI

20
Crème caramel alle castagne, per un fine pasto d'autunno

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

ecoliving
88 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
90 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

la scuola di giallo

la tecnica giusta
93 FUMETTO DI PESCE

guarda e impara
94 TORTIERA DI BACCALÀ
98 CROSTATA SALATA DI ZUCCA
104 CIAMBELLA AL CAFFÈ

preparo e congelo
107 CROCCHETTE DI CAVOLFIORE
108 STOCCAFISSO AI PORCINI

con la pentola a pressione
111 MINESTRA D'ORZO

con il microonde
112 ZUPPA DI CIPOLLE

bontà dal macellaio
115 FESA DI VITELLO

dal mare in pescheria
119 FILETTO DI SALMONE

indice delle RICETTE

Antipasti, pani e focacce

Crostata di porri e salsa Mornay 67
Crostata salata di zucca 98
Crostini di polenta gorgonzola e miele 14
Crostoni con mousse di borlotti 67
Fagotti filanti con Gruyère e porri 80
Mini soufflé alle castagne 16
Mini strudel con salsiccia e castagne 16
Pie con mele, erbette e toma 75
Pizza di semolino al cavolo nero 86
Sformatini al salva cremasco 75
Snack al cavolo nero 85
Thepla indi 33
Tarte con zucca e salmone 102
Tartufini mix di formaggi, noci e fichi 63
Tartufini Praga, erba cipollina e uva 63
Tartufini rucola, brie e nocciole 63
Tartufini salmone, avocado e pistacchi 63
Torta salata broccoli, speck e brie 24

Primi, basi e condimenti

Aspic di bollito con carote e broccoli 59
Brodo vegetale sprint 40
Cupacake di lasagne con pioppini 28
Fumetto di pesce 93
Fusilli piccanti con cavolo broccolo 34
Gnocchi di castagne con parmigiano 22
Lasagne ai funghi e castagne 20
Lasagne con olive, scarola e acciughe 51
Minestra d'orzo in pentola a pressione 111
Minestra d'orzo (cottura tradizionale) 111
Pasta al forno con Taleggio e radicchio 79
Pasta brisée 24
Pesto di cavolo nero 85
Ravioles della Val Varaita 71
Ravioli di castagne e porcini 18
Rigatoni al ragù di lardo e castagne 16
Risotto al caprino, castagne e nocciole 17
Risotto al vino e 'nduja 37
Risotto alla carbonara 37
Risotto alla zucca con le mandorle 36
Risotto alle nocciole, radicchio e salsiccia 36
Risotto con broccolo e caciocavallo 40
Risotto con cavolo rosso al gorgonzola 39
Risotto con cavolo rosso, pancetta e ceci 39
Risotto con gorgonzola, ribes e timo 39
Risotto con verza, pere e speck 40
Spaghetti cacio, pepe, guanciale e castagne 14
Zuppa di cipolle con il microonde 112
Zuppa di cipolle (cottura tradizionale) 112
Zuppa di lenticchie e castagne 22

Secondi

Burger di salmone con salsa tartara light 120
Cornbread burger con porcini 28
Cotolette farcite alla fontina 116
Filetti di branzino speziati 35
Filetto alle castagne 15
Filetto di maiale brasato alla senape 69
Frittata di polenta e Montasio 79
Galletti al bacon con agrumi e timo 52
Gelatine di bollito con verdura 56
Gratin di patate dolci, cipolle e provolone 77
Involtini di tacchino alle castagne 16
Involtini di verza con gulasch vegetariano 73
Involtini di verza con riso e Asiago 80
Involtini di verza, fontina e pane toscano 80
Involtini di vitello alla senape 116
Manzo con zabaione caldo al vermouth 57
Manzo e vitello bolliti 57
Polpette di cannellini e cavolo nero 86
Polpette di castagne e mortadella 20
Polpettine di pane con provola 45
Polpettine in foglia di scarola 59
Portobello ripieni di uova e formaggi 28
Rotolo di maiale al latte e castagne 14
Salmone farcito in crosta 120
Scalogni al bacon con castagne 20
Stoccafisso ai porcini 108
Straccetti manzo con cipolle e arance 57
Stufato con crema di cipolle 64
Tortiera di baccalà 94
Tortiera di baccalà con patate e aromi 96
Tournedos su crostoni con salsa 56
Veg burger con scamorza 77
Zucca con amaretto, zola e sedano rapa 43
Zucca con pancetta, castagne e crostini 43
Zucca con verza e fontina 43

Contorni

Crocchette di cavolfiore 107
Insalata di castagne alla melagrana 18
Insalata di grano, fagioli e catalogna 72
Mix di ortaggi in agrodolce 54
Padellata di castagne con la mela 22
Padellata di puntarelle e cavolo nero 86
Sformatini di zucca, cipolle e castagne 22

Dolci

Castagnaccio easy 15
Castagne all'arancia 16
Castagne sciroppate al rum spezie 15
Cheesecake all'arancia 45
Ciambella al caffè 104
Ciambella alla crema di castagne 73
Crema di castagne alla vaniglia 17
Crème caramel alle castagne 20
Crêpes alle castagne 15
Crostata al cacao con crema di castagne 15
Crumble di castagne e mascarpone 15
Frittelle di castagne ai pinoli 22
Mele caramellate 35
Mele caramellate al microonde 35
Rotolo di panna, cioccolato e castagne 17
Salame di biscotti cioccolato e castagne 18
Sgonfiotti all'uvetta 83
Tartufini amarena e caprini 63
Tartufini cioccolato, peperoncino e menta 63
Tartufini di castagne 20
Tartufini lamponi, cacao e balsamico 63
Tartufini mela, mascarpone e caramello 63
Torta al Calvados 83
Torta soffice di polenta 47

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

IDEE SFIZIOSE

Bocconcini croccanti

Polpettine deliziose di patate, insaporite con prezzemolo fresco o altre erbe aromatiche. Puoi accompagnarle con una salsina a base di yogurt greco.
ricette.giallozafferano.it/ Polpette-di-patate.html

DI TRADIZIONE

Lasagne con la zucca

Una ricetta appetitosa che puoi preparare in anticipo e servire per un'occasione speciale. I più volenterosi prepareranno il brodo vegetale in cui cuocere i cubetti di zucca, la sfoglia all'uovo per fare gli strati di pasta e la besciamella per condire il tutto. Chi ha poco tempo può usare anche ingredienti già pronti. Il risultato sarà comunque impeccabile.
ricette.giallozafferano.it/ Lasagne-con-la-zucca.html

sui social

SU YOUTUBE

Crostata salata

La frolla salata, fatta con uova, burro, farina e formaggio accoglie un ripieno con il gorgonzola saporito e gustoso.
youtu.be/FXDH5eTDhaM

SU INSTAGRAM

Bombe di patate

Un impasto fragrante farcito con prosciutto, scamorza e origano fresco. Da provare.
www.instagram.com/p/ Bx4hHOClgtP/

SU FACEBOOK

Pasta con zucchine e salsiccia

Il gusto deciso della salsiccia si sposa con quello delicato di zucchine e pomodorini in questo primo super ricco.
www.facebook.com/ GialloZafferanolive/ posts/10156975011131896

prossimamente

SENZA BURRO

Torta al cioccolato

DOLCE GOLOSO IN VERSIONE LIGHT

DI STAGIONE

Risotto zucca e speck

UN PRIMO CLASSICO, CREMOSO E SAPORITO

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

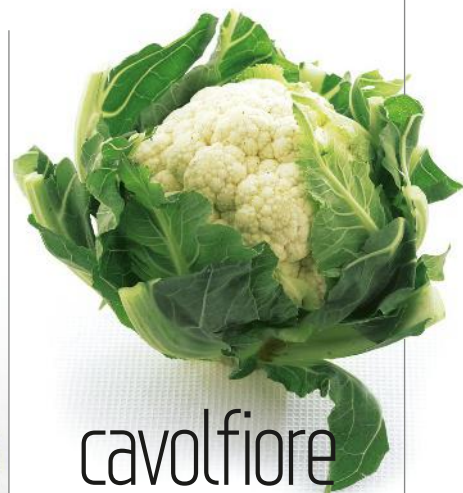
Passione
padelle
antiaderenti
TitanPOWER
tescoma
La passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Trovare nell'orto le resistenti verdure dei mesi freddi e gustare frutta dolcissima e altre prelibatezze

OLIO NOVELLO

Comunemente viene chiamato olio novello, ma il nome corretto sarebbe olio nuovo. A differenza di quanto accade per il vino novello, che richiede una produzione specifica, l'olio nuovo infatti viene prodotto allo stesso modo del restante extravergine, ma viene venduto già a partire da novembre, subito dopo la raccolta e la spremitura.
Caratteristiche L'olio nuovo ha colore verde velato, profumo intenso e gusto deciso e leggermente piccante che, con il passare delle settimane, diventa più delicato.
Utilizzo Ideale è usarlo crudo su insalate e ortaggi, o per dare una nota aromatica a carni, pesci e zuppe. Nella sua semplicità è imperdibile il pane rustico con un filo d'olio.

cavolfiore

Appartiene alla famiglia delle Crucifere e ne esistono tantissime varietà. La più comune è la Palla di neve di colore bianco candido, ma ci sono anche il Precoce di Jesi, color crema, il Violetto di Sicilia e le varianti di colore verde, da non confondere con i broccoli.
Coltivazione Da noi quasi tutti i cavolfiori sul mercato provengono dall'Italia, che è tra i maggiori coltivatori mondiali. Le produzioni sono soprattutto in Puglia, Marche, Campania, Lazio, Sicilia e Abruzzo.
Acquisto Scegli cavolfiori di colore chiaro, consistenza soda e protetti in parte dalle foglie verdi e carnose. Verifica che la superficie sia integra e le infiorescenze siano ben chiuse e aderenti al torsolo.
Utilizzo Crudo in insalata mantiene tutte le sue proprietà. Se lo fai al vapore o lessato, assicurati che sia ben al dente. È ottimo anche per condire primi piatti e come contorno o secondo fatto in padella, al forno e gratinato.

dolci E GOLOSI cachi

Il nome botanico è *Diospyros kaki*, per questo spesso si trova anche scritto kaki. Questo frutto dolcissimo in Italia è coltivato in Emilia Romagna e in Campania, che è il principale produttore con le tradizionali varietà Vaniglia, a polpa compatta, e Tipo, con polpa molle e buccia sottile. I Rojo Brillante, vermigli e con polpa soda e croccante, sono importati dalla Spagna. Scegli frutti con la buccia integra e le foglie attorno al picciolo verdi e fresche. Conservali al fresco, ma fuori dal frigo, e consumali quando sono ben maturi. Se ancora acerbi, sono ricchi di tannini che li rendono allappanti.

65 kcal

Zuccherini
Hanno parecchie calorie (65 per 100 g) perché il 15% circa del frutto è costituito da zuccheri.

Benessere per la pelle
Come tutta la frutta di colore giallo-arancio, sono fonte di vitamina C, E e betacarotene, prezioso per la salute della pelle. Sono anche ricchi di potassio, calcio e fosforo.

radicchio rosso, carciofi, kiwi, agrumi, calamari
uva, funghi di bosco, sogliole, bianchetti

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CROSTATA DI ALBUMI CON CREMA DI LIMONE

https://ricette.giallozafferano.it/Crostata-di-albumi-con-crema-al-limone.html

@Angela: Ciao, mi date qualche spunto per utilizzare gli albumi avanzati dalla preparazione della crema pasticcera?

@Giallozafferano: Certo! Puoi provare la nostra crostata di albumi con crema al limone. Oppure realizzare la torta di albumi e cacao: la trovi sul sito!

Risotto allo zafferano

https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-allo-Zafferano.html

@Maelissa: Che tipo di vino devo usare per sfumare il risotto?

@Giallozafferano: Ciao, puoi usare un vino bianco secco, poco aromatico. In alternativa c'è chi ama il brio di vini con le bollicine come Champagne, Prosecco o Franciacorta. Fai tostare il riso con il burro e le cipolle rosolate. Quando i chicchi diventano lucidi, irrori con il vino e fai evaporare a fuoco vivo.

CECI AL POMODORO

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/CECI-AL-POMODORO.HTML

@FLAVIA: PERCHÉ SI AGGIUNGE IL BICARBONATO NELL'ACQUA DI AMMOLLO DEI CECI SECCHI?

@GIALLOZAFFERANO: IL BICARBONATO PERMETTE DI RENDERE PIÙ MORBIDI I CECI, RIDUCENDO COSÌ I TEMPI DI COTTURA.

Pane in cassetta

https://ricette.giallozafferano.it/Pane-in-cassetta.htm

@Marta: “Ciao, cosa posso usare per cuocere il pane in cassetta se non ho l'apposito stampo con il coperchio?

@Giallo Zafferano: In alternativa potresti usare uno stampo da plumcake delle stesse dimensioni, riempiendolo per 3/4. Tieni però conto che, non avendo il coperchio, l'impasto tenderà a crescere oltre il bordo e la forma non sarà quella tipica perfettamente squadrata.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

CASTAGNE

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di uno tra i frutti più amati dell'autunno. Tante idee, ricette e suggerimenti per conoscerlo, sceglierlo e cucinarlo valorizzandone le proprietà e la versatilità

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

GETTY

ESSENDO PRIVE DI GLUTINE, LE CASTAGNE POSSONO ESSERE CONSUMATE ANCHE DA CHI SOFFRE DI CELIACHIA

1

2

una famiglia, due frutti

1

CASTAGNE
Si sviluppano in ricci che ne contengono da 3 a 7 e ciò determina le dimensioni e la forma piatta su uno o entrambi lati. Hanno il guscio marrone scuro, polpa sapida e la pellicina interna (episperma) difficile da rimuovere.

2

MARRONI
Si sviluppano in ricci che ne contengono da 1 a 3; questo fa in modo che siano più grossi e di forma più tondeggiante rispetto alle castagne. Hanno polpa gustosa e zuccherina coperta da un episperma molto facile da rimuovere.

BUONE, VERSATILI E NUTRIENTI

Arrosto, lessate o essiccate, ridotte in farina, le castagne fanno parte della dieta delle popolazioni italiche da circa dieci millenni; grazie al loro alto contenuto di amido (con circa il 42% sono l'unico frutto a darne in quantità significativa), proteine, grassi e all'ottimo apporto energetico (circa 215 calorie per 100 grammi) sono state considerate a lungo il "pane dei poveri". Diffuse lungo le dorsali alpina e appenninica, crescono fra i 300 e i 1300 metri di altitudine in circa 300 varietà, hanno forma semisferica o leggermente appiattita e dimensione diversa a seconda della tipologia. La protezione di un involucro chiuso ermeticamente fino alla maturazione come il riccio, oltre a preservarle dalla maggior parte dei parassiti, le mette al riparo anche dal possibile inquinamento atmosferico. Nella produzione italiana si trovano quattro eccellenze: Vallerano Dop (Viterbo), Montella Igp (Avellino), Monte Amiata Igp (Grosseto) e Cuneo Igp. Dagli anni Settanta del secolo scorso sono diffuse alcune varietà ibride dette "eurogiapponesi", incrocio tra tipologie italiane e altre importate dall'Asia, per la particolare resistenza ai parassiti; sono meno dolci rispetto a quelle autoctone e si usano nell'industria, anche per la produzione di marrons glacés.

sul BANCO e a casa

Le castagne di qualità si presentano sode, lisce e, al tatto, non evidenziano zone vuote tra il guscio e la polpa; inoltre, la buccia deve essere lucida, priva di rughe o di buchi. Dopo l'acquisto si possono conservare a temperatura ambiente per 20 giorni, mentre nella parte bassa del frigorifero si mantengono per un mese. Una volta lavate e asciugate, è possibile tenerle in freezer fino a 6 mesi, dove si conservano anche arrostite.

come LESSARLE e sbucciarle

Metti le castagne a bagno in abbondante acqua fredda per circa 2 ore ed elimina quelle che galleggiano perché non sono buone. Incidi la buccia con uno spelucchino orizzontalmente lungo la parte bombata facendo attenzione a non toccare la polpa. Trasferiscile in una pentola con acqua leggermente salata (3 litri per 1 kg di castagne), aggiungi 1-2 cucchiai d'olio d'oliva e 1-2 foglie di alloro, quindi porta a bollore e fai cuocere per 50-60 minuti, a seconda delle dimensioni dei frutti. Scola le castagne e lasciale intiepidire, quindi sbucciale partendo dall'incisione praticata sul guscio ed elimina la pellicina che riveste la polpa. A questo punto sono pronte per esserte usate nelle tue ricette.

1 Rotolo di maiale al latte

Preparazione **50 minuti**

Cottura **2 ore e 30 minuti**

Dosi per **8 persone**

1 fetta di coppa fresca di maiale (800 g) - 200 g di castagne lessate + 20-22 intere - 200 g di mortadella e 200 g di polpa di maiale macinate fini - 2 spicchi d'aglio tritati - 200 g di Asiago grattugiato - 40 g di pistacchi sgusciati e spellati - pangrattato - 1 uovo - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - noce moscata - salvia - rosmarino - 1 litro di latte fresco - brodo - farina - olio di oliva - burro - sale - pepe

Stendi la coppa sul piano su carta da forno, appiattiscila con un batticarne. Mescola le castagne lessate passate al setaccio, la carne e la mortadella macinate, l'aglio, l'uovo, sale, pepe. Lavora bene il tutto (incorpora una manciata di pangrattato, se necessario). Spalma la coppa di maiale con il ripieno preparato, lasciando liberi i bordi.
Distribuisci sul ripieno i pistacchi e le castagne intere. Arrotola l'arrosto, fascialo con la carta da forno e legalo. Rosolalo in burro e olio, toglilo dalla casseruola e rosola nel fondo di cottura salvia, rosmarino e sedano, carota e cipolla tritati. Rimettilo nella casseruola, bagna con il latte bollente e abbassa il fuoco al minimo. Prosegui la cottura a recipiente coperto per almeno 2 ore, unendo poco brodo caldo se il latte dovesse evaporare.
Togli l'arrosto dalla casseruola, mettilo in una pirofila e fallo raffreddare. Elimina intanto gli aromi dal fondo e addensalo sul fuoco con 15 g di farina e 1 cucchiaio di burro; sala, pepa, frulla e setaccia. Slega l'arrosto, elimina la carta e affettalo non troppo sottile. Scalda le fette di arrosto nel sugo, in padella e servi.

2 Crostini di polenta, gorgonzola e miele

Prepara una polenta con 250 g di farina di mais a cottura rapida, secondo le istruzioni sulla confezione. Poco prima di terminare la cottura, amalgama 100 g di castagne sgusciate e cotte, a pezzetti. Versa la polenta in uno stampo rettangolare imburrato di una misura sufficiente a ottenere uno strato di 1-1,5 cm circa di spessore; pareggia con una spatola bagnata in acqua fredda. Fai intiepidire e rovescia il tutto su un tagliere e ricava dei crostini rettangolari. Abbrustoliscili dai 2 lati su una piastra con carta da forno appena imburrata. Farcisci i crostini con gorgonzola piccante a tocchetti e castagne sbriciolate. Passali sotto il grill per sciogliere appena il formaggio, completa con poco miele e pepe e servi.

3 Spaghetti cacio, pepe e guanciale

Grattugia 200 g di pecorino medio-stagionato; rosola in padella 200 g di guanciale tagliato a striscioline e, quando sarà croccantino, tienilo da parte. Sbriciola 150 g di castagne già lessate e sgusciate. Cuoci 320 g di spaghetti grossi in abbondante acqua bollente poco salata. Scolali al dente, tenendo da parte 2 mestoli di acqua di cottura, trasferiscili nella padella in cui avevi rosolato il guanciale, irrorali con un filo di olio extravergine di oliva. Bagnali con un po' dell'acqua di cottura e saltali, mescolandoli finché saranno mantecati. Spegni e incorpora il pecorino, poco alla volta, aggiungendo gradualmente altra acqua di cottura: gli spaghetti dovranno risultare cremosi. Completa con il guanciale, le castagne e una macinata di pepe.

Filetto alle castagne
Lega 4 filetti di manzo, scalda una padella, salala e cuocili 2 minuti per parte; toglili e avvolgili in alluminio. Rosola nella padella 2 scalogni tritati con 40 g di burro, 1,5 dl di panna, poca senape e 200 g di castagne lessate; cuoci per 3-4 minuti. Unisci i filetti scartocciati, sala, pepa e gira la carne 2-3 volte nella salsa di castagne. Servi caldo.

Crêpes alle castagne
Sbatti 2 uova con poco zucchero e sale, 30 g di burro fuso freddo e 20 ml di olio d'oliva delicato. Incorpora 35 g di farina 00 e 60 g di farina di castagne, copri e lascia in frigo per 3 ore. Versa 1 mestolino di pastella alla volta in un padellino di 15 cm antiaderente imburrato e cuoci le crêpes. Servile calde con toma e speck.

4

Crostata di frolla al cacao con crema di castagne e meringata
Passa al mixer 100 g di farina di castagne con 80 g di farina 00, 1/2 bustina di lievito in polvere per dolci, 20 g di cacao amaro, 100 g di burro freddo a pezzi, 3 tuorli, 130 g di zucchero, poco sale, fino a formare una palla di impasto. Avvolgila in pellicola, falla riposare per 1 ora in frigo e stendila tra 2 fogli di carta da forno. Foderaci uno stampo con fondo amovibile imburrato e cospargi con pangrattato; bucherella il guscio di frolla ed elimina la pasta in eccesso. Copri con carta da forno e legumi secchi. Cuoci in forno caldo a 180° per 15 minuti. Sforna ed elimina carta e legumi. Sciogli 100 g di scagliette di cioccolato fondente a bagnomaria con 150 ml di panna fresca e versa il tutto sul fondo del dolce. Copri con crema di marroni mescolata a poco mascarpone e passa in forno per 20 minuti. Fai uno sciroppo fluido con 3 cucchiai di acqua, 4-5 gocce di succo di limone e 180 g di zucchero e cuoci mescolando per 1 minuto. Monta 3 albumi a neve ben ferma e incorpora a filo lo sciroppo, aumentando gradualmente la velocità della frusta. Copri la crostata con la meringa ben soda e passa la torta sotto il grill caldo per 10-15 minuti.

Crumble e mascarpone
Metti nel mixer 250 g di castagne lessate, 70 g di granella di pistacchi, 50 g di zucchero di canna superfino, la scorza di metà arancia non trattata e poca cannella; aziona fino ad avere un crumble granuloso. Suddividilo in 4 bicchieri, coprilo di crema al mascarpone e scorza d'arancia grattugiata. Tieni in frigo per 1-2 ore, servi.

Castagnaccio easy
Mescola 250 g di farina di castagne, poco sale, 3 cucchiai di olio e 3 dl di acqua tiepida. Unisci 30 g di pinoli e 40 g di uvetta ammorbidita in acqua e strizzata. Versa il tutto in uno stampo di 20x30 cm antiaderente e cuoci in forno caldo a 180° per 45 minuti. Servi tiepido a quadrotti.

Castagne sciroppate al rum e spezie
Metti in una casseruola 1,2 kg di zucchero, 1,5 litri di acqua, la scorza di 1 limone non trattato, 1 stecca di cannella e 1 baccello di vaniglia inciso. Porta a bollore mescolando spesso per sciogliere bene lo zucchero. Calcola 5 minuti di cottura dal bollore, aggiungi 200 ml di rum; spegni e lascia raffreddare. Suddividi 1,5 kg di castagne lessate in vasetti sterilizzati e coprile completamente con lo sciroppo al rum freddo. Chiudi i vasetti, sistemali in una pentola ampia e alta foderata con un telo, metti altri teli tra i vasi e riempi la pentola di acqua fino a superare i tappi di 2-3 cm. Fai sobbollire per 35 minuti (dall'inizio del bollore) e lascia raffreddare i vasi nell'acqua. Le castagne si possono consumare dopo un mese e si conservano per 8-9 mesi. Dopo l'apertura tienile in frigo solo per pochi giorni.

Rigatoni al ragù di lardo

Lava, asciuga e trita 1 costa di sedano, 1 cipolla, 1 carota; taglia 100 g di lardo a listarelle e 200 g di castagne lessate a pezzettini. Fai rosolare in una casseruola con 3 cucchiai d'olio 2 bacche di ginepro. Unisci anche 1 ciuffo di prezzemolo tritato e cuoci per 5 minuti. Aggiungi 500 g di carne macinata di manzo e falla rosolare per qualche minuto. Abbassa la fiamma, unisci le castagne (tienine un po' da parte) e 100 ml di vino bianco secco. Quando sarà evaporato, abbassa la fiamma, sala e cuoci coperto a fuoco basso per altri 15 minuti. Passa in forno a 190° per 10 minuti le castagne tenute da parte; lasciale raffreddare. Cuoci 400 g di rigatoni e scolali al dente. Mescola la pasta con il ragù bianco e un filo d'olio. Servi con le castagne tostate.

11

Ministrudel di pasta sfoglia con formaggio e salsiccia

Spella e sbriciola 200 g di salsiccia; rosolala in una padella senza grassi finché sarà dorata. Sbriciola 200 g di castagne lessate e sgusciate. Mescola a 200 g di crescenza 100 g di parmigiano reggiano grattugiato. Dividi 2 rettangoli di pasta sfoglia pronta già stesa in 4 rettangoli ciascuno e spalmane metà con la crescenza, lasciando 1 dito di bordo libero, poi spolverizzali con le castagne e la salsiccia. Chiudi i ministrudel a scrigno con gli altri 4 rettangoli di sfoglia intagliati a graticola e sigilla i bordi con le dita bagnate in acqua fredda; trasferisci gli strudelini sulla placca foderata di carta da forno. Spennellali con 1 tuorlo sbattuto con poco latte. Infornali a 200° per una ventina di minuti. Lasciali leggermente intiepidire e servi.

Involtini di tacchino

Mescola 220 g di salsiccia con sale, pepe, 1 spicchio d'aglio tritato e 100 g di castagne lessate. Stendi 500 g di fesa di tacchino a fettine, farciscile con il ripieno e arrotolale, fissandole con uno stecchino. Infarina gli involtini e rosolali con poco burro; versa 1 dl di vino bianco, copri e cuoci per 20 minuti.

Mini soufflé

Cuoci 400 g di finferli con 1 scalogno in poco burro per 3-4 minuti; frullane metà. Fai una besciamella densa con 40 g di farina, 30 g di burro e 3 dl di latte. Sala, pepa, unisci i funghi, 80 g di grana padano, 2 tuorli, albumi a neve e 6 castagne lessate a pezzetti. Versa il tutto in 4 cocotte imburrate per 3/4 e cuoci a 180° per 18-20 minuti.

Castagne all'arancia

Lava e asciuga 2 arance non trattate, ricava la scorza e riducila a striscioline; spremi il succo. Fai caramellare 50 g di zucchero con 20 g di burro e poco succo di limone. Unisci il succo d'arancia, la scorza a listarelle, 500 g di castagne già lessate e sgusciate. Mescola, cuoci per 5 minuti e servi.

15

Crema di castagne alla vaniglia

Lessa 2 kg di castagne senza inciderle per 30-35 minuti dal bollore, partendo da acqua fredda. Sbucciane poche alla volta, calde, lasciando quelle ancora da sbucciare in acqua, perché non si secchino. Passale poi al setaccio e pesale: dovresti ottenere circa 1 kg di purè di castagne. Porta a bollore 300 ml di acqua con 2 baccelli di vaniglia incisi nel senso della lunghezza e 500 g di zucchero. Fai sobbollire per 3-4 minuti, fino a ottenere uno sciroppo. Fallo riposare per 10 minuti; quindi elimina i baccelli di vaniglia. Metti la passata di castagne in una casseruola con lo sciroppo alla vaniglia e cuoci mescolando per 30 minuti circa fino a ottenere una crema piuttosto densa, cui unirai 1 bicchierino di rum. Trasferisci la crema, bollente, in vasetti lavati e asciugati e chiudili con i coperchi. Capovolgili subito e lasciali raffreddare completamente. Si conservano chiusi per circa 1 anno. Ideale su fette biscottate e pane tostato e come ripieno di torte, croissant e crostate.

16

Risotto al caprino con le nocciole

Spella 2 scalogni e tritali fini. Falli appassire in una casseruola coperta con un filo d'olio a fiamma bassa. Intanto, scalda una padella e tosta 300 g di riso Carnaroli per 2-3 minuti a fiamma media, mescolando. Uniscilo nella casseruola dello scalogno e mescola. Irrora con 1 bicchiere di vino bianco caldo e fai evaporare; prosegui la cottura a fiamma bassa, unendo man mano brodo bollente quando il precedente sarà evaporato e mescolando. Quando il risotto sarà cotto al dente, regola di sale e pepe, incorpora 150 g di caprino vaccino a fiocchi e pezzetti di burro freddo, mantecandolo. Spegni e amalgama 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato. Completa con granella di nocciole e 20 castagne lessate e sgusciate sbriciolate.

17

Rotolo panna e cioccolato

Preparazione **50 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

1,2 kg di castagne sgusciate e spellate - 80 g di amaretti - 70 g di burro - 140 g di cioccolato fondente - 750 ml di latte - 320 ml di panna fresca - 130 g di zucchero a velo - 2-3 cucchiai di liquore all'amaretto - 100 g di marrons glacés - 1 manciata di mandorle a lamelle leggermente tostate - mini meringhe per decorare - 1 baccello di vaniglia

Prepara un purè di castagne lessandole in 700 ml di latte bollente per circa 25-30 minuti a fuoco basso e con il coperchio. Scolale e passale al mixer. Incorpora al purè di castagne caldo il cioccolato sciolto a bagnomaria e il burro fuso, mescolando. Aggiungi i semini di vaniglia, metà amaretti sbriciolati, 80 g di zucchero a velo e il liquore all'amaretto. **Monta 250 ml di panna** fredda con le fruste elettriche e incorpora lo zucchero rimasto, gli amaretti sbriciolati rimasti con metà delle mandorle e parte dei marrons glacés sbriciolati (lasciane 3-4 interi). **Stendi il composto preparato** allo spessore di 1,5 cm a rettangolo su un grande foglio di carta da forno. Farciscilo con il ripieno di panna e forma un rotolo, aiutandoti con la carta. Disponilo su un vassoio e fallo riposare in frigo per 5-6 ore. Prima di servire, decoralo, con ciuffetti della panna rimasta, montata, i marrons glacés rimanenti, le mini meringhe e le mandorle a lamelle rimaste. Servi a fette spesse.

18

Ravioli di castagne e porcini

Preparazione **50 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di farina 00 - 100 g di farina di castagne - 100 g di semola di grano duro rimacinata - 4 uova - 400 g di castagne lessate e sgusciate - 500 g di porcini puliti - 2 spicchi d'aglio - 500 g di ricotta - parmigiano reggiano Dop grattugiato - 50 ml di vino bianco - 50 ml di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa le farine e la semola a fontana sulla spianatoia. Crea un cratere e sgusciaci le uova. Sbatti con la forchetta, incorporando man mano la farina. Impasta per 10 minuti, fino ad avere una palla liscia. Avvolgila nella pellicola e falla riposare per 1 ora. Cuoci le castagne nel latte con il vino, finché avranno assorbito tutto il liquido. Schiacciale, unisci la ricotta setacciata e 4 cucchiai di parmigiano. Rosola l'aglio tritato con un filo di olio, unisci i funghi affettati, cuocili a fuoco vivo, sala, pepa: tienine da parte 4 cucchiai e frulla il resto. Amalgamalo al mix di castagne e ricotta. **Stendi un pezzo di pasta** con l'apposita macchina in un rettangolo, partendo dalla tacca più larga e arrivando alla penultima. Distribuisci sul rettangolo, dalla parte del lato lungo, mucchietti di ripieno distanziati tra loro. Spennella con acqua intorno al ripieno e piegaci sopra la parte di pasta senza ripieno. Falla intorno al ripieno e ricava i ravioli con una rotella dentellata. Disponili man mano in vassoi foderati di carta da forno. Procedi fino a esaurire gli ingredienti. **Lessa i ravioli, pochi alla volta**, in acqua salata a leggero bollore. Sgocciolali al dente con un mestolo forato e trasferiscili man mano in una padella con burro al tartufo, unendo un po' dell'acqua di cottura. Salta i ravioli, spegni il fuoco e insaporisci con parmigiano grattugiato, mescolando. Completa con i funghi caldi tenuti da parte e qualche castagna sbriciolata; servi.

19

Insalata di finocchi, sedano rapa e melagrana

Taglia a fettine sottili 1/2 sedano rapa sbucciato, irrorale con succo di limone, tagliale a julienne. Lava e asciuga 2 finocchi, tagliali a spicchietti sottili. Ricava i chicchi di 1 piccola melagrana e spremine metà con lo schiacciapatate. Pulisci il cuore di 1 cespo di riccia e 1 di scarola, lava le foglie, spezzettale e asciugale. Mescola le verdure preparate e aggiungi 18-20 castagne già lessate, sgusciate e sbriciolate. Emulsiona il succo di melagrana con gocce di succo di limone, sale, pepe, 1 cucchiaio di senape al miele e 5-6 cucchiai di olio di oliva; condisci l'insalata. Completa con i chicchi rimasti e scaglie di grana padano Dop.

20

Salame di biscotti e cioccolato

Metti 12 castagne già lessate e sgusciate in una casseruola con 30 ml di latte e 30 ml di acqua minerale naturale. Lasciale cuocere, finché avranno assorbito tutto il liquido, quindi passale al setaccio, in modo da ottenere un purè. Sciogli 40 g di burro a bagnomaria, unisci 70 g di nutella, 70 g di zucchero semolato, il purè di castagne, 15 g di cacao amaro setacciato, 150 g di cioccolato fondente a scagliette fuso a bagnomaria e 20 g di nocino o liquore al cioccolato. Mescola il tutto e incorpora 60 g di gherigli di noce, qualche marron glacé e 150 g di biscotti secchi, spezzettati. Forma un salame, avvolgilo in pellicola e poi in alluminio e fallo riposare in frigo per almeno 3 ore. Elimina alluminio e pellicola, rotolalo in zucchero a velo e servi a fette.

Crème caramel

Frulla 4 uova con 100 g di zucchero e 80 g di farina di castagne setacciata, quindi incorpora a filo 500 ml di latte caldo. Fai caramellare 100 g di zucchero con qualche goccia di succo di limone e poca acqua, senza mescolare. Suddividi il caramello in 4 stampini individuali, rivestendo fondo e pareti. Versaci il composto di farina di castagne e cuoci a bagnomaria a 140-150°, finché i budini si rassoderanno. Lasciali raffreddare, tienili in frigo per almeno 4-5 ore, sformali e servili, a piacere, con polpa di kaki condita con succo di limone e miele.

22

Lasagne ai funghi con ragù di carni bianche

Rosola a fuoco vivo con poco olio e burro 600 g di un mix di polpa di vitello, tacchino, salsiccia e maiale macinati insieme. Sala, pepa e tieni da parte. Fai rosolare nello stesso tegame un trito di sedano, carota e cipolla con olio, burro e sale. Rimetti la carne nel tegame con 200 ml di vino bianco e fallo evaporare. Copri con 2 mestoli di brodo bollente e prosegui per 2 ore. Rosola con poco olio e aglio tritato 800 g di funghi misti puliti a fette, fino a fane evaporare il liquido di cottura; sala, pepa e spolverizza con prezzemolo. Sbriciola 20 castagne lessate e sgusciate. Spalma poca besciamella pronta in una pirofila con carta da forno e coprila con uno strato di pasta fresca per lasagne (senza precottura). Componi le lasagne alternando strati di besciamella, ragù con parmigiano reggiano Dop, funghi e castagne fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci in forno caldo a 190° per 40 minuti.

Scalogni al bacon

Fai rosolare a fuoco dolce 400 g di scalogni in un tegame con 40 g di burro. Aggiungi 15 g di zucchero, falli caramellare appena, copri a filo d'acqua, sala, pepa e cuoci finché saranno glassati. Rosola 60 g di bacon a dadini con poco burro, unisci 400 g di castagne lessate a pezzi, cuoci per 2-3 minuti, unisci agli scalogni e mescola.

Tartufini di castagne

Frulla nel mixer 200 g di castagne lessate con 2 cucchiai di vino passito, 50 g di burro fuso e 50 g di zucchero a velo. Unisci 1/2 pera sciroppata a dadini, mescola, poi forma tante piccole palline; passale nel cacao e sistemale nei pirottini. Trasferisci i tartufini in frigo per 1 ora. Servili freddi.

23

Polpette con pinoli e mortadella

Mescola 150 g di purea di castagne lessate con 200 g di polpa di vitello macinata, 200 g di salsiccia spellata e sbriciolata e 150 g di mortadella macinata fine Incorpora 1 uovo, 4 cucchiai di grana padano Dop grattugiato, una manciata di pinoli tostati, 1 porro tritato fine e rosolato con poco burro e olio, qualche castagna lessata e sbriciolata, prezzemolo tritato, noce moscata, sale, pepe e 2 patate medie lessate e passate allo schiacciapatate (se il tutto risulta troppo morbido aggiungi un po' di pangrattato). Preleva una porzione di impasto, arrotolala tra le mani formando una pallina grossa come una noce. Appiattiscila leggermente e poi passala in abbondante pangrattato. Procedi così fino a esaurire il composto. Friggi poche polpette alla volta in abbondante olio di semi di arachidi bollente e sgocciolale su carta assorbente.

Fantastica Offerta!

Comodamente a casa tua la pasta trafilata al bronzo e i prodotti tipici della *tradizione pugliese*...

La confezione assortita comprende

Pasta di Semola di Grano Duro
in confezioni da gr. 500
- 3 Spaghetti Ristorante al bronzo
- 2 Penne Ziti Rigate al bronzo
- 2 Fusilli al bronzo
- 2 Elicoidali al bronzo
- 2 Caserecce al bronzo
- 2 Gnocchetti Sardi al bronzo
- 1 Squadretti al bronzo
- 3 Orecchiette 86/b
- 1 Spaghettoni 5 al bronzo
- 1 Farfalle
- 1 Tagliatelle all'uovo
- 1 Paccheri Napoletani
- 1 Fusilli 40 Integrali
- 1 Spaghetti Ristorante 8 Integrali
- 1 Pancrostino Integrale *da gr. 250*

"Delizie Campagnole"
- 2 Passata di Pomodoro *da ml. 680 (bottiglie)*
- 2 Pomodorini *da gr. 400 (barattoli)*
- 1 Polpa Fine di Pomodori *da gr. 400 (barattolo)*
- 1 Olio Extravergine di Oliva *da lt. 1 (bottiglia)*
- 1 Crema alla Nocciola "Dolcenella" *da gr. 200*
  senza olio di palma

Biscotti "Fantasie del Mattino"
senza olio di palma
- 1 "Ottimini" Integrali *da gr. 400*
- 1 "Ottimini" Integrali con Gocce di Cioccolato *da gr. 350*
- 1 "Ottimini" Croccanti Integrali ai 7 Cereali *da gr. 300*
- 1 "Ottimini" al Grano Saraceno *da gr. 300*

CONDIZIONI DI VENDITA: Consegna a ns. cura tramite corriere entro trenta giorni dal giorno successivo al ricevimento dell'ordine. Modalità di pagamento **CONTRASSEGNO.** Diritto di ripensamento da esercitarsi entro 14 giorni dal ricevimento della merce. L'importo versato le sarà restituito entro 14 giorni dalla data in cui la F. Divella S.p.A. è informata della sua decisione di recedere dal contratto. La presente vendita è regolata dal Decreto Legislativo del 21 febbraio 2014, n° 21. Resta inteso che la merce viaggerà a carico e totale rischio della F. Divella S.p.A.

Se preferisci pagare con carta di credito, fai il tuo ordine on-line, collegandoti al sito www.divella.it

ATTENZIONE, SCRIVI IN STAMPATELLO MAIUSCOLO IN MODO LEGGIBILE

COGNOME ______ COD. CLIENTE ______

NOME ______ COD. FISC.* ______

VIA ______ N. ______ CAP. ______ PROV. ______

CITTÀ ______ TEL. ______

CEL. ______ E-mail: ______

NOMINATIVO INDICATO SUL CITOFONO: ______

Come sei venuto a conoscenza di questa promozione?

- ☐ Sito internet Divella
- ☐ Facebook
- ☐ Coupon ricevuto a mezzo posta
- ☐ Segnalato da un amico
- ☐ Newsletter
- ☐ Altro ______

*Campo obbligatorio. Inserire il codice fiscale.

N. 1 CARTONE ORDINATO € 38,00 ☐

N. 2 CARTONI A SOLI € 65,00 ☐

N. 3 CARTONI A SOLI € 90,00 ☐

OLTRE 3 CARTONI € 30,00 CAD. N. ☐

I prezzi comprendono IVA e spese di spedizione

I suoi dati saranno trattati dalla F. Divella SpA per attività strettamente necessarie a dare seguito al suo acquisto. L'informativa completa ai sensi del Regolamento EU 2016/679 può essere visionata sul sito https://www.divella.it/it/informativa-consumatore.html. Per ordinare puoi scegliere tra queste opzioni:

- Puoi spedire in busta chiusa a **F. DIVELLA S.p.A. - Largo D. Divella, 1 - 70018 RUTIGLIANO (BA)**
- Puoi inviare il tuo ordine via fax: **080.4779264**
- Puoi inviare una mail a: **promozioni@divella.it**
- Puoi ordinare telefonicamente chiamando il Numero Verde

Numero Verde **800-260541**

WWW.DIVELLA.IT

N.B. Ad esaurimento scorte di un prodotto ordinato, l'azienda si riserva di sostituirlo con un altro di uguale valore.

Frittelle ai pinoli

Aggiungi 50 g di pinoli al composto preparato per il castagnaccio di pag. 15. Prelevalo a cucchiaiate e tuffale in una padella con abbondante olio caldo. Friggile per pochi minuti, poi girale con la spatola; prosegui così fino a esaurire il composto. Man mano che sono pronte, scolale e passale calde nello zucchero a velo.

Padellata con la mela

Rosola 80 g di pancetta a cubetti con poco olio e 1 cipolla spellata a dadini per 5 minuti, bagnando spesso con poca acqua bollente. Unisci 20 castagne lessate e prosegui per 10 minuti, bagnando con 100 ml di vino bianco, poco alla volta. Unisci 1 mela rossa con la buccia a dadi, sala, pepa e cuoci per 10 minuti, mescolando spesso.

Zuppa di lenticchie

Affetta 2 coste di sedano, spella 1 spicchio d'aglio. Fai soffriggere il tutto, aggiungi 250 g di lenticchie secche di Castelluccio e falle insaporire. Elimina l'aglio, aggiungi 250 g di castagne lessate, 200 g di pomodori pelati tagliuzzati e 1,5 litri di acqua. Cuoci per 50 minuti, servi caldo con un filo d'olio e pepe a piacere.

26

Sformatini di zucca e cipolle caramellate

Unisci a 500 g di cipolle spellate e affettate 250 g di zucchero di canna, 2-3 cucchiai di aceto balsamico e poco sale. Fai riposare per qualche ora in frigo. Cuocile a fuoco basso, coperte, con il liquido emesso a riposo, finché assumeranno la consistenza di una confettura (unisci poca acqua, se necessario). Sbriciola 500 g di castagne lessate, calde. Cuoci 500 g di polpa di zucca pulita a fettine, poche alla volta, in una padella coperta con poco burro, sale e pepe, girando a metà cottura, finché saranno tenere. Sbatti 2 uova con 7-8 cucchiai di panna fresca, 100 g di grana padano Dop grattugiato, sale e pepe. Imburra 4-6 stampini e procedi con uno strato di zucca, poi uno di cipolla caramellata e infine uno di castagne; irrora con metà panna al grana. Prosegui fino a riempire gli stampi e finisci con la panna rimasta. Cuoci a bagnomaria in forno caldo a 170° per 30 minuti. Decora a piacere.

Gnocchi con crema di parmigiano e melagrana

Versa sulla spianatoia 700 g di purè di castagne e lascialo raffreddare quasi completamente; unisci 2 patate lessate calde sbucciate e passate allo schiacciapatate e 1 uovo. Spolverizza con 180 g di farina setacciata e impasta, senza lavorare troppo il composto. Se necessario, unisci ancora un po' di farina. Forma un grosso cilindro e lascialo riposare per 5 minuti. Dividi l'impasto in pezzetti, passa ciascuno sulla spianatoia infarinata con le mani, in modo da ottenere dei bastoncini. Dividili in gnocchetti di circa 1,5 cm di lunghezza e schiacciali leggermente sui rebbi di una forchetta. Disponili man mano su vassoi foderati di carta da forno, senza sovrapporli. Scalda 250 ml di panna fresca e, quando sarà ben calda, toglila da fuoco e amalgama 100 g di parmigiano reggiano Dop, mescolando. Regola di sale e pepe. Cuoci gli gnocchi, pochi alla volta, in abbondante acqua salata a leggero bollore. Scolali ogni volta con un mestolo forato, nel momento in cui vengono a galla, trasferendoli in una padella con la salsa di parmigiano. Saltali per qualche istante con delicatezza, spolverizza con chicchi di melagrana e servi.

DI BARBARA RONCAROLO

appetitosa
SORPRESA NEL GUSCIO

Antipasto ricco o sfizioso piatto unico? A voi la scelta. In ogni caso questa torta dai sapori intensi e ben bilanciati è la perfetta sintesi del cuore pugliese di Claudio e dell'anima trentina di Eva

Eva&Claudio

RICETTE semplicemente da favola

Claudio fonda **Fables de Sucre** nel 2012 per condividere la sua passione per la pasticceria e la scrittura. Poi incontra Eva in un gruppo social di cucina: anche lei è amante di cucina e fotografia. Il blog diventa a quattro mani, unendo la tradizione pugliese di lui e la trentina di lei. Su tutti, 3 segni particolari: spiegazioni chiare, che rendono semplice ogni piatto, divertirsi in cucina, facendo la felicità di chi si ama, e sorridere sempre, come dicono loro.

Torta salata broccoli, speck e brie

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **1 teglia da 28 cm**

Per la pasta brisée: 250 g di farina 00 - 125 g di burro - 1 uovo - sale
Per il ripieno: 150 g di speck (2 fette spesse) - 1 broccolo - 200 g di brie - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la pasta brisée trasferisci nella ciotola della planetaria la farina, il burro freddo a pezzetti, l'uovo leggermente sbattuto e un pizzico di sale. Aziona e, quando il composto sarà omogeneo, forma una palla, coprila con la pellicola e falla riposare in frigo per 1 ora. **Dividi il broccolo in cimette**, lavale e scottale per 5 minuti in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scolale e lasciale intiepidire. Intanto taglia lo speck a listarelle e il formaggio a fette di circa 5 mm di spessore e scalda il forno a 200° in modalità ventilata. **Ammorbidisci leggermente** con le mani la brisée e stendila sul piano di lavoro infarinato allo spessore di 2-3 mm, aiutandoti con un matterello. Appoggia una tortiera di 28 cm di diametro sull'impasto e ritaglia un disco di pasta di 2 cm più grande. Rivesti lo stampo prima con carta da forno e poi con la pasta, disponi sulla brisée le fettine di brie, lasciandone da parte 4-5. Aggiungi le cimette di broccolo e lo speck e sbriciola con le dita le fette di formaggio tenute da parte. Ripiega i bordi della pasta sul ripieno. Completa con un filo d'olio, una macinata di pepe, inforna per circa 20 minuti, fai intiepidire e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

L'ALTERNATIVA BRISÉE A MANO

Se non hai la planetaria, setaccia la farina sulla spianatoia o in una ciotola, spolverizzala con il sale, fai un buco al centro, sguscia l'uovo e disponi il burro freddo a dadini. Impasta velocemente, fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e falla riposare in frigo.

Selezione fetta mossa

Fetta mossa "le Nostre Stelle": salumi provenienti dai migliori produttori italiani. Le fette, disposte a mano nelle vaschette da esperti salumieri, garantiscono il gusto e la consistenza del salume affettato fresco.

Prosciutto cotto Alta Qualità
carne italiana

scopri tutta la linea in esclusiva da Eurospin

MAGIE con I FUNGHI

NEI CESTINI DI PASTA, RICCAMENTE FARCITI O SOTTO FORMA DI HAMBURGER VEG? MANUEL, GIOVANNI E AURORA INTERPRETANO I PRIMI ATTORI DI STAGIONE CON TRE RICETTE DI PERSONALITÀ DIVERSA, MA TUTTE INEDITE E AD ALTO TENORE DI GOLOSITÀ. PROVALE E VOTA LA TUA PREFERITA!

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata alla birra, è stata vinta da Manuel

1 Cupcake di lasagne con pioppini

"E se la classica mattonella di lasagne finisse in uno stampino da muffin? Così sarà anche facile da trasportare ma, soprattutto, ancora più comoda da sbranare!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2 Portobello ripieni di uova e formaggio

"Carnosi, saporiti e soprattutto belli capienti, perciò perfetti per essere farciti: i portobello con cuore filante e un bell'uovo all'occhio di bue sono strabuoni!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Cornbread burger con cappello di porcino

"La polenta con i funghi va in città! Un bun di farina di mais, un porcino arrosto, un formaggio fondente ed ecco che i sapori di montagna diventano un ghiotto street food gourmet!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

la ricetta di
Manuel

Cupcake di lasagne con pioppini

Per 4 persone
8 sfoglie fresche per lasagne - 200 g di funghi pioppini - 100 g di pancetta affumicata a cubetti - 100 g di formaggio Asiago - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai dorare l'aglio spellato con 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Unisci la pancetta e lasciala rosolare a fuoco medio per 2 minuti, così rilascerà il suo grasso. Intanto, priva i pioppini delle radichette terrose e puliscili con un panno umido o una spazzolina. Aggiungili in padella con il rosmarino e prosegui la cottura per 3 minuti. Salali, pepali e lasciali intiepidire; elimina aglio e rosmarino.
Scotta le sfoglie di pasta in acqua bollente salata per 1 minuto, sgocciolale su un telo, taglia ognuna in modo da ottenere un quadrato e un rettangolo e spennellali con olio da ambo i lati. Ungi 8 stampini da muffin con un po' d'olio, adagia in ognuno una sfoglia quadrata e poi unisci anche il rettangolo.
Farcisci con il composto di funghi e pancetta, aggiungi il formaggio a cubetti e inforna a 220° in modalità ventilata per 20 minuti.

la ricetta di
Giovanni

Portobello ripieni di uova e formaggio

Per 4 persone
4 funghi portobello - 4 uova - 100 g di Edamer - 100 g di gherigli di noce - 1 cespo di radicchio rosso - 2 spicchi d'aglio - erba cipollina - olio extravegine d'oliva- sale - pepe

Priva i funghi delle radichette terrose e puliscili con un panno umido. Stacca il gambo, scavali leggermente e riduci gambo e polpa a pezzettini. Scotta questi ultimi in padella con olio e 1 spicchio d'aglio spellato, poi salali e pepali. Lasciali intiepidire ed elimina l'aglio. Unisci il formaggio grattugiato con una grattugia a fori grossi e l'erba cipollina tagliuzzata e mescola bene.
Condisci l'interno dei funghi con un goccio d'olio, sale e pepe, quindi farciscili con il ripieno preparato. Metti un foglio di carta da forno in una padella e disponivi sopra i portobello farciti. Sguscia 1 uovo su un piattino, fallo scivolare su un fungo, salalo e pepalo; procedi allo stesso modo con le altre uova. Metti il coperchio e cuoci a fuoco medio-alto finché l'albume si sarà rappreso (se vuoi, puoi anche cuocere in forno a 190° per 8-10 minuti).
Intanto, lava il radicchio, asciugalo, taglialo a striscioline e saltalo a fuoco vivo con olio e l'aglio rimasto spellato. Disponi l'insalata tiepida nei piatti, aggiungi le noci spezzettate e quindi unisci i funghi.

la ricetta di
Aurora

Cornbread burger con cappello di porcino

Per 4 persone
100 g di farina 00 - 70 g di farina di mais - 2 g di lievito di birra secco - 1/2 cucchiaino di zucchero - 4 cappelli di porcino - 4 fette di toma d'alpeggio - 60 g di radicchio rosso 1/2 spicchio d'aglio - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola le 2 farine, il lievito e lo zucchero in una ciotola. Inizia a impastare versando 90 ml di acqua poco per volta. Poi aggiungi 1 cuchiaio di olio e per ultima 1 presa di sale. Lavora l'impasto per qualche minuto ripiegandolo più volte su se stesso. Mettilo in una ciotola oliata e fallo lievitare per 12 ore coperto con pellicola. Ricava dall'impasto 4 panini, mettili su una teglia rivestita con carta da forno, proteggili con pellicola e falli lievitare ancora per 1 ora e mezza. Incidi i panini a croce e cuocili a 180° per 25-30 minuti nella parte bassa del forno con sotto una teglia colma d'acqua.
Pulisci i cappelli di porcino con un panno umido. Emulsiona 50 g di olio con l'aglio spremuto, sale e pepe e massaggia i funghi con il condimento. Arrostiscili in padella 7 minuti per lato.
Lava il radicchio, taglialo a julienne e condiscilo con olio, sale e aceto. Taglia i panini a metà, sistema sulle basi le fette di toma e inforna il tutto a 200° per 5 minuti. Aggiungi le calotte dei panini e metti in forno per altri 2 minuti. Completa la facitura con i cappelli di porcino e il radicchio e servi subito.

La tua buona abitudine in cucina!

DI LIMONI
DI SICILIA

www.limmi.it

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

“Se hai invitato a cena amici intolleranti al glutine, fai così: mescola metà farina di ceci e metà farina di riso (circa 200 g l'una). Poi, per regolarti meglio sulla consistenza dell'impasto, fai attenzione ad aggiungere poca acqua alla volta”.

e in più...

menu smart
34 IL TOCCO DELLESPEZIE

trenta minuti
36 OTTO RISOTTI DI STAGIONE

incroci del gusto
42 ZUCCA RIPIENA

comprato al super
44 MARMELLATA

Thepla indi

Viaggiare è sempre stato il mio sogno fin da quando ero al liceo. Colori, sapori, profumi, montagne, oceani... L'India è sempre nei miei pensieri, soprattutto quando voglio fare qualcosa di vegetariano e saporito. Come le thepla, irresistibili schiacciatine indiane.

Riunisci in una ciotola 200 g di **farina integrale**, 100 g di **farina 00** e 100 g di **farina di ceci**. Mischiale e aggiungi 1 cucchiaino di **sale**, 1 di **peperoncino** in polvere, 1 di **curcuma**, 1 di **fieno greco** in polvere e infine 1 di **cumino** in polvere. Versa 150 ml di **acqua**, 50 g di **yogurt**, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva** e amalgama il tutto, finché le farine saranno ben idratate. Aggiungi all'impasto 50 g di **spinaci** lessati, strizzati e sminuzzati; continua a lavorarlo per 4 minuti, finché avrai ottenuto una palla compatta. Ora prelevane 80 g, appoggialo sul piano di lavoro infarinato e tiralo con il matterello finché raggiunge il diametro di 10 cm circa. Continua così finché avrai esaurito l'impasto. Scalda una padella antiaderente e cuoci la prima thepla, spennellando la parte superiore con olio di oliva; ripeti l'operazione appena la rivolti dalla parte opposta. Mentre cuociono le thepla, inizia a preparare la tavola: disponi una ciotolina di **chutney al mango** e una di **hummus di ceci** già pronti. Per i palati più delicati e per stemperare la parte piccante delle thepla, visto che nell'impasto c'è il peperoncino, prepara una rinfrescante salsina allo yogurt: mescola 100 g di **yogurt greco** con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e di **cumino** e 1 cucchiaio di **erba cipollina** fresca tritata e servila in tavola.

Sane e leggere, facilissime da preparare
Le thepla sono tipiche della cucina “Gujarati”, nella zona occidentale dell'India e vengono servite a colazione, pranzo, per merenda e a cena. Sono molto versatili e facilmente trasportabili, anche quando ben farcite, e sono sempre preparate con ingredienti vegetali.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

il tocco DELLE spezie

Un pizzico di peperoncino, qualche bacca di pepe, una pioggia di semi aromatici e il profumo di cardamomo e cannella: con un po' di creatività, tre ricette veloci si trasformano in portate straordinariamente saporite

A CURA DI **B. RONCAROLO** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Più croccanti

Per avere finocchi più croccanti, dividili prima a spicchi e poi riducili a lamelle molto sottili con la mandolina. Tuffa le fettine in acqua e ghiaccio perché risultino più croccanti e sgocciolale bene prima di condirle.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Fusilli piccanti con cavolo broccolo

Per 4 persone

320 g di fusilli - 150 g di cavolo broccolo romanesco - 1 peperoncino rosso piccante piccolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Dividi il cavolo broccolo in grosse cime, lavale e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Spella lo spicchio d'aglio, elimina l'anima centrale, taglialo a lamelle sottili e lasciale dorare in una grossa padella con 4 cucchiai di olio.
Sgocciolale dal fondo di cottura e tienile da parte, aggiungi il peperoncino pulito, privato dei semi e tagliato a pezzettini, il cavolo grattugiato e un pizzico di sale e cuoci il tutto su fiamma vivace per 5 minuti, facendo abbrustolire leggermente gli ingredienti.
Cuoci la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, versa un mestolo di acqua nella padella con il cavolo, scola la pasta al dente e trasferiscila nella padella. Fai insaporire per 1 minuto, unisci l'aglio dorato e porta in tavola.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Filetti di branzino speziati

Per 4 persone

4 filetti di branzino da circa 150 g l'una - 10 bacche di pepe di Giava - 10 bacche di pepe rosa - 1/2 cucchiaino di semi di finocchio - 1 spicchio d'aglio - 3 finocchi - 1 lime non trattato - olio extravergine di oliva - sale

Trasferisci i semi di finocchio in un mortaio e pestali, fino a ottenere un trito grossolano, aggiungi i due tipi di pepe e pesta nuovamente il tutto fino a ottenere una polvere grossolana. Insaporisci i filetti di branzino con una pizzico di sale e cospargili con il trito preparato.
Pulisci i finocchi, lavali, tagliali a lamelle sottilissime e condiscili con un pizzico di sale, la scorza grattugiata di 1/2 lime e il succo di tutto l'agrume.
Scalda una grossa padella antiaderente con 3 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato, unisci i filetti di branzino con il lato della pelle rivolto verso il basso, cuocili per 2 minuti su fiamma alta, girali e cuocili per altri 2 minuti. Servili accompagnandoli con i finocchi aromatici.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Mele caramellate

Per 4 persone
4 mele Golden - 2 bacche di cardamomo verde - 1 stecca di cannella di circa 4 cm - 30 g di zucchero di canna - 20 g di pistacchi sgusciati - 30 g di burro - sale

Sbuccia le mele, elimina il torsolo e riduci ognuna in 6 spicchi. Schiaccia le bacche di cardamomo, sciogli il burro in una grossa padella, aggiungi le spezie e dopo 1 minuto, unisci anche le mele.
Cuoci le mele su fiamma vivace per 5 minuti mescolandole spesso, aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale e prosegui la cottura, finché lo zucchero risulterà leggermente caramellato.
Elimina cannella e cardamomo, distribuisci le mele nelle ciotoline, completa con i pistacchi ridotti a lamelle sottili e, se ti piace, con pezzetti di cannella. Servi.

Cuocile anche così

Puoi fare le mele al forno o al microonde: lavale, privale della calotta (tienila da parte) e del torsolo e mettile in una teglia (o in un tegame per microonde). Farciscile con burro, spezie e zucchero. Richiudi con la calotta, versa 1 dito d'acqua e cuoci in forno a 200° per 20 minuti (o al microonde a 450 W per 7 minuti).

8 *risotti* di STAGIONE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

"Per una cottura perfetta, scegli una pentola ampia e dal fondo spesso, in modo che il calore sia costante e si distribuisca in modo uniforme".

Alle nocciole con radicchio e salsiccia

Per 4 persone
280 g di riso Carnaroli - 2 cespi di radicchio - 2 scalogni - 1 mazzetto di timo - 200 g di salsiccia fresca - 80 g di nocciole spellate - 100 ml di panna fresca - 1/2 bicchiere di vino bianco - 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita le nocciole nel mixer e mescolale alla panna. Spella gli scalogni, tritali finemente e falli appassire con 2 cucchiai d'olio mescolando per qualche minuto. Fai tostare il riso in una casseruola a fuoco vivo per 2 minuti, sfuma con il vino e fai evaporare. Unisci gli scalogni appassiti, mescola e bagna con un mestolo di brodo caldo. Prosegui la cottura del risotto a fuoco medio-basso, aggiungendo man mano il brodo bollente e mescolando ogni volta.
Sfoglia intanto i cespi di radicchio, lava e taglia le foglie a listarelle sottili e, dopo circa 12 minuti di cottura, uniscile al risotto e regola di sale. Rosola intanto la salsiccia spellata e sminuzzata in una padella antiaderente con un filo d'olio, una manciata di foglie di timo e una macinata di pepe.
Scalda la panna con le nocciole, unisci il parmigiano grattugiato e, mescolando, fai addensare la salsa per pochi minuti a fuoco vivace. Fai mantecare il risotto con la salsina, distribuiscilo nei piatti, completa con la salsiccia e, a piacere, con qualche nocciola a lamelle.

Alla zucca con le mandorle

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

280 g di riso Vialone nano - 300 g di polpa di zucca mantovana a tocchetti - 50 g di mandorle sgusciate - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato Dop - 1 scalogno - 30 g di burro - 800 ml di brodo di pollo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaino di aceto balsamico - noce moscata - sale

Spella lo scalogno, tritalo e fallo rosolare in una casseruola per 5 minuti con 20 g di burro e la polpa di zucca tagliata a dadini. Unisci l'aceto, fallo assorbire, bagna con un mestolo di brodo caldo, copri con il coperchio e fai stufare a fuoco dolce per 7-8 minuti. Intanto fai tostare le mandorle per 5 minuti in forno e poi sminuzzale.
Togli il coperchio, aggiungi le mandorle e il riso e fallo tostare per 1-2 minuti mescolando. Irrora con il vino bianco e fai evaporare; regola di sale.
Bagna con un mestolo di brodo caldo e prosegui la cottura del risotto, aggiungendo un po' di brodo caldo ogni volta che il precedente si sarà assorbito. Prima di togliere dal fuoco unisci il burro rimasto, il parmigiano grattugiato e un pizzico di noce moscata. Servi subito.

"Cuoci il riso mescolandolo solo quando aggiungi il brodo: eviterai che dai chicchi fuoriesca troppo amido e il risotto diventi colloso".

Al vino e 'nduja

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 100 g di 'nduja - 25 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 500 ml di brodo vegetale - 3 bicchieri di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

Versa il vino in un pentolino, mettilo sul fuoco medio-basso e fallo restringere fino a un terzo. Scalda a parte il brodo.
Priva la 'nduja della pelle e frullala nel mixer. Spella e trita lo scalogno, poi fallo soffriggere in una casseruola con poco olio. Unisci il riso e fallo tostare per qualche istante, mescolando. Aggiungi un paio di mestoli di brodo caldo, mescola e porta a cottura il risotto aggiungendo man mano altro brodo quando il precedente si sarà assorbito. Quando il risotto sarà quasi cotto, aggiungi la 'nduja frullata e mescola bene per amalgamare. Spegni e togli dal fuoco.
Fai mantecare il risotto con il parmigiano grattugiato, lascialo riposare 1 minuto e poi distribuiscilo nei piatti individuali; guarnisci con poca riduzione di vino rosso versata a filo e servi subito.

Alla carbonara

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 4 tuorli - 100 g di guanciale a dadini - 2 cipolle - brodo vegetale - 80 g di pecorino grattugiato - farina - olio di semi di arachide - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, tagliane una ad anelli e mettili a bagno in acqua fredda. Trita la cipolla rimasta, falla appassire nella casseruola con 2 cucchiai d'olio, poi unisci il guanciale e lascialo rosolare.
Fai tostare il riso nella casseruola con la cipolla, bagna con 1 mestolo di brodo bollente e porta il riso a cottura unendo man mano il brodo necessario e mescolando dopo ogni aggiunta. Intanto sgocciola gli anelli di cipolla, asciugali bene tamponandoli con carta da cucina e infarinali. Friggili in poco olio ben caldo finché saranno dorati e sgocciolali su carta da cucina.
Sbatti i tuorli con il pecorino e una macinata di pepe. Quando il risotto sarà quasi pronto, spegni il fuoco, incorpora subito i tuorli mescolando fino a ottenere una crema e regola di sale. Servi il risotto nei piatti individuali, distribuendo su ogni porzione gli anelli di cipolla fritti e una macinata di pepe.

"Dopo aver infarinato gli anelli di cipolla, passali pochi alla volta in un colino a maglie fitte e scuotili per eliminare la farina in eccesso".

tostatura PERFETTA

La tostatura del riso è un passaggio cruciale: per far rilasciare ai chicchi l'amido più gradualmente e avere un risotto più corposo, fai tostare il riso in una padella a parte senza condimento per 2-3 minuti e poi aggiungilo al soffritto.

18 MINUTI

È il tempo di cottura del risotto al dente: per mantecarlo, spegni il fuoco 2 minuti prima, amalgama il formaggio grattugiato e il burro e fai riposare per 1 minuto.

VARIANTE erborinata

Fai imbiondire 1 **cipolla** a fettine in una casseruola con un filo d'**olio**, unisci 600 g di **cavolo rosso** tagliato a listarelle e falle rosolare coperte per 5 minuti. Trasferisci 2/3 del cavolo nel mixer e frulla per ottenere una crema. Fai tostare 320 g di **riso Carnaroli** nella casseruola con il soffritto e il cavolo rimasto per 2-3 minuti; sfuma con 200 ml di **vino rosso** e fai evaporare. Bagna con 2 mestoli di **brodo vegetale** bollente e cuoci il risotto unendo man mano altro brodo. Amalgama al risotto il cavolo frullato e fai mantecare con 180 g di **Gorgonzola** a dadini e 50 g di gherigli di **noce**.

Con cavolo rosso, pancetta e ceci

Per 4 persone
300 g di riso Vialone nano - 250 g di cavolo rosso - 1 scalogno - 80 g di pancetta affumicata a dadini - 1 litro di brodo di carne - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 150 g di ceci in scatola sgocciolati - olio extravergine d'oliva - 30 g di burro - sale - pepe

Lava il cavolo, sgocciolalo e taglialo a striscioline. Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in una padella con 3 cucchiai di olio e la pancetta, mantenendo la fiamma bassa e la padella coperta. Unisci il cavolo, regola di sale, mescola e cuoci per 3-4 minuti, sempre continuando a mescolare.
Fai tostare il riso in una casseruola con 3 cucchiai d'olio, poi sfuma con il vino, fai evaporare completamente e bagna con 2 mestoli di brodo bollente. Unisci infine il cavolo e prosegui la cottura versando altro brodo, man mano che il riso lo assorbe. A metà cottura del riso unisci i ceci.
Cuoci il risotto versando man mano altro brodo. Poi spegni il fuoco, aggiungi il burro a pezzetti e regola di sale e pepe. Completa, se ti piace, con 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato e servi.

"Scalda leggermente il vino prima di bagnare il riso, così la parte alcolica evaporerà subito e non darà al risotto un retrogusto acidulo".

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

"Per stemperare il sapore pungente della cipolla, prima di rosolarla mettila a bagno per 10 minuti in acqua fredda; poi scolala e asciugala su carta da cucina".

Con Gorgonzola, ribes e timo

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 100 g di Gorgonzola - 80 g di ribes - 1 litro di brodo vegetale - 1 cipolla rossa piccola - 2 rametti di timo - 20 g di burro - sale - pepe

Porta il brodo al punto di bollore e spegni il fuoco. Sgrana i chicchi del ribes, lavali e asciugali delicatamente. Tosta il riso in un pentolino senza grassi; spella e trita finemente la cipolla e falla stufare dolcemente nella casseruola con il burro e 1 mestolino di brodo bollente, mescolando, finché la cipolla diventerà trasparente e il liquido sarà assorbito.
Unisci nella casseruola il riso tostato e mescola per 1 minuto. Aggiungi 2 mestoli di brodo caldo e mescola ancora. Unisci 1 mestolo di brodo ogni volta che il precedente sarà evaporato e mescola. Cuoci il riso per 10 minuti. Aggiungi il ribes e le foglioline di 1 rametto di timo e prosegui la cottura ancora per 6-7 minuti, aggiungendo poco brodo caldo per volta. Regola di sale e spegni.
Incorpora il Gorgonzola a tocchetti, mescola poco e lascia riposare il risotto coperto per 2-3 minuti. Guarnisci con le foglioline del timo rimasto e una generosa macinata di pepe.

Con verza, pere e speck

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di riso Carnaroli - 4 foglie di verza - 1 pera - 50 g di speck a fette - 1 cipolla - 60 g di burro - brodo vegetale - 20 g di grana padano Dop grattugiato - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe

Sciacqua le foglie di verza, tagliale a pezzetti e scottale per un paio di minuti in acqua salata in ebollizione, poi scolale con un mestolo forato e tienile da parte. Spella e trita la cipolla, sbuccia e taglia la pera a dadini.
Fai rosolare la pera a dadini (tenendone da parte una manciata per decorare) con 15 g di burro, il rosmarino e un pizzico di sale. Unisci lo speck tagliato a striscioline e la verza scottata e fai insaporire per qualche minuto. Spegni e tieni da parte.
Fai appassire la cipolla tritata nella casseruola con 15 g di burro, unisci il riso e fallo tostare per qualche minuto. Sfuma con il vino e fallo evaporare. Continua la cottura bagnando il riso con poco brodo caldo alla volta. Togli il risotto dal fuoco, aggiungi il burro rimasto e il grana padano grattugiato, mescola e fai mantecare un paio di minuti. Distribuisci il risotto nei piatti e completa i dadini di pera tenuti da parte e una macinata di pepe.

"Per eliminare l'odore del cavolo emanato in cottura, aggiungi nell'acqua una fetta di pane secco o la mollica di pane imbevuta di aceto o limone".

Con cavolo broccolo, uvetta e caciocavallo

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 300 g di cavolo broccolo romanesco - 1 piccola cipolla - 1 bustina zafferano in polvere - 30 g di pinoli - 30 g di uvetta - 1 cucchiaio di vino bianco - 40 g di caciocavallo - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - olio piccante al peperoncino - sale

Metti a bagno l'uvetta in una ciotola con acqua fredda profumata con il vino. Elimina il torsolo del cavolo e taglialo a pezzi, lavali e cuocili per 5 minuti in acqua bollente salata. Spella e trita la cipolla, falla appassire in una casseruola con un filo d'olio extravergine d'oliva, unisci i pezzetti di cavolo ben sgocciolati e falli insaporire per qualche minuto mescolando spesso. Aggiungi il riso e fallo tostare 1 minuto, bagnalo con un mestolo di brodo bollente e portalo a cottura unendo man mano altro brodo.
Fai tostare i pinoli in un padellino. Quando la cottura del risotto sarà quasi terminata, unisci lo zafferano in polvere sciolto in poco brodo caldo e mescola per amalgamare.
Distribuisci il risotto nei piatti, cospargilo con i pinoli tostati, l'uvetta sgocciolata e strizzata e il caciocavallo ridotto in scaglie. Completa con un filo di olio piccante e servi.

brodo vegetale SPRINT

Per preparare un brodo di verdure in metà tempo, puoi utilizzare la pentola a pressione: pulisci e taglia a tocchetti 1 **carota**, 1 **cipolla**, 1 costa di **sedano**, 1 **zucchina**, 2 **patate**. Trasferisci le verdure nella pentola con 1,5 litri di acqua fredda, unisci 1 rametto di **rosmarino**, qualche grano di **pepe** e una presa di **sale**. Porta a bollore, chiudi con il coperchio e cuoci per 15 minuti dal sibilo.

oro giallo

Profumo intenso e sapore deciso per lo zafferano in polvere Leprotto, disponibile in pratiche bustine monodose pronte da sciogliere in poca acqua o brodo caldo (confezione da 4 bustine da circa € 5,26).

zucca RIPIENA

Tre idee per trasformare l'ortaggio autunnale dal gusto gentile in una vera tentazione golosa. Senza contare l'effetto scenico

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

CON PANCETTA castagne e crostini

In questo ripieno si incontrano i sapori dolci e fondenti di zucca, castagne, pane e crescenza: per dare una sferzata di sapore si aggiungono pepe e dadini di pancetta rosolati in padella.

CONSIGLI utili

Dopo aver lavato la zucca, asciugala bene: se la buccia resta umida, diventa molle in cottura. Per prelevare la calotta utilizza un coltello a lama liscia. Per svuotare e scavare la zucca usa un cucchiaio: la breve precottura renderà la polpa abbastanza morbida. Il ripieno non deve sbordare: in forno si gonfia e finirebbe per uscire.

1

SCOTTA E SVUOTA

Lava e asciuga una zucca Delica di circa 1 kg, disponila su una teglia foderata con carta da forno e passala in forno caldo a 180° per 10 minuti per ammorbidirla. Lasciala intiepidire, taglia via la calotta e tienila da parte. Elimina semi e filamenti interni, quindi scava la polpa in modo che raggiunga 1 cm di spessore, taglia a cubettini quella prelevata e tienili da parte. Sala (poco) e pepa l'interno della zucca.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Con pancetta, castagne e crostini

Rosola la pancetta in una padella con 2 cucchiai di olio, la polpa di zucca, le castagne spezzettate e 4 rametti di timo. Sala, pepa e disponi il mix nella zucca alternandolo con la crescenza a fettine e il pane tostato in forno o nel tostapane.

80 g di pancetta a dadini

250 g di crescenza

150 g di castagne lessate

150 g di pane di segale a fettine

Con verza e fontina

Preleva le foglie della verza, tagliale a striscioline e scottale in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Scolale, strizzale e farcisci la zucca alternandole con la sua polpa salata e pepata, la fontina a fettine, la salvia tritata e i gherigli di noce spezzettati.

500 g di verza

200 g di fontina

6 foglie di salvia

50 g di gherigli di noce

Con amaretti, zola e sedano rapa

Sbuccia il sedano rapa, riducilo a dadini e scottali in acqua bollente salata per 5 minuti. Mescolali con i cubetti di zucca, sala e pepa la dadolata e disponila nella zucca alternandola con gli amaretti sbriciolati, il gorgonzola a pezzetti e la panna.

400 g di sedano rapa

40 g di amaretti

250 g di gorgonzola

1 dl di panna

3

CUOCI IN FORNO E SERVI

Disponi la zucca sulla placca foderata con carta da forno e proteggila adagiandovi sopra un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Cuocila in forno caldo a 180° per 40-45 minuti: se la carta si scurisce troppo, sostituiscila. Circa 20 minuti prima di spegnere il forno elimina del tutto la carta e aggiungi sulla placca la calotta con la parte tagliata verso l'alto. Presenta la zucca in tavola con sopra la sua calotta, poi toglila e servi il ripieno a cucchiaiate. Quando la zucca sarà vuota, tagliala a spicchi e disponili nei piatti accanto al ripieno, appoggiati in costa.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

MARMELLATA

Con il nome di “marmellata” si indicano abitualmente tutte le conserve preparate con frutta e zucchero. In realtà si può chiamare in questo modo **solo quella ottenuta dagli agrumi**, mentre tutto il resto va sotto la definizione di “confettura”. La legge definisce infatti la marmellata come un prodotto ottenuto dalla lavorazione di polpa, purea, succo, estratti acquosi e scorze di agrumi con acqua e zuccheri; stabilisce inoltre che la **quantità minima di agrume deve essere del 20%** rispetto al peso finale del prodotto. Per favorire la gelificazione e la conservazione possono essere aggiunti pectina e un antiossidante (in genere acido L-ascorbico). Le fasi principali della lavorazione industriale sono la cernita della frutta (che secondo la legge deve essere fresca, integra, sana, al giusto punto di maturazione e pulita) e la cottura; sempre più spesso, quest’ultima viene fatta sottovuoto, un metodo che permette di mantenere temperature più basse (attorno agli 80°) conservando in modo più efficace colore, sapore e principi nutritivi della materia prima.

Quando è ok

La qualità di una marmellata dipende dalla quantità di frutta e di zucchero, indicati tra gli ingredienti in ordine decrescente. La percentuale di frutta è comunque sempre dichiarata, ed è considerata buona a partire dal 30%. Quella di zucchero, anche se è riportata in etichetta, è meno indicativa poiché può comprendere sia quello aggiunto e che quello della frutta. Lo zucchero può essere sostituito da succo di mela oppure d’uva.

CON IL FORMAGGIO

L’equilibrio tra dolce, acidulo e agrumato rende la marmellata molto versatile nell’abbinamento con i formaggi; perfetta su un pecorino semistagionato o formaggi morbidi come la robiola e la ricotta, accompagna anche un erborinato come il gorgonzola giovane.

215

CALORIE PER 100 G

è l’appoprto medio di energia fornito; in commercio si trovano anche prodotti light che forniscono circa 120 calorie per 100 g.

PRENDI NOTA

soltanto FRUTTA

Preparata con arance amare raccolte in Sicilia nella zona dell’Etna, concentrato di succo di mela (entrambi da coltura biologica) e la sola aggiunta di pectina, “Fior di frutta - Arance amare” è prodotta da Rigoni di Asiago. Una confezione da 260 g costa 3,50 euro.

Cheesecake all'arancia

Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 1 ora
Dosi per 6-8 persone

200 g di biscotti tipo Digestive - 450 g di fiocchi di latte - 200 g di yogurt greco - 2 uova - 80 g di zucchero - 80 g di burro - 10 g di amido di mais - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 50 g di marmellata di arance - qualche fetta di arancia disidratata per decorare - sale

Fai sciogliere il burro a bagnomaria in una ciotola e poi fallo intiepidire. Spezzetta i biscotti e frullali nel mixer fino a ridurli in polvere; quindi, con il mixer in movimento, versa a filo il burro fuso intiepidito e lavora ancora per qualche secondo fino a ottenere un composto lavorabile.

Trasferisci il composto così ottenuto in uno stampo a cerniera del diametro di 18 cm rivestito con carta da forno; quindi stendilo in modo da rivestire in maniera uniforme il fondo e i bordi. Poi metti lo stampo in frigorifero per circa 20 minuti, fino a quando il composto di biscotti e burro si è rassodato.

Mescola i fiocchi di latte con lo yogurt, le uova, lo zucchero, l'amido di mais, la scorza di limone e sale. Versa il composto nello stampo e inforna a 160° per 55 minuti. Sforna la torta, falla raffreddare e mettila in frigo per 30 minuti. Stendi sulla superficie la marmellata diluita con 2 cucchiai di acqua calda. Sforma il dolce, decora con l'arancia disidratata e servi.

Polpettine di pane con la provola

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti
Per 4 persone

175 g di pane rustico - 200 g di farina - 250 g di provola - 80 g di marmellata di arance amare - 1 rametto di rosmarino - olio per friggere - sale - pepe

Taglia il formaggio a cubetti di circa 2 cm di lato e mettili in freezer su un vassoio ricoperto con carta da forno. Intanto frulla il pane eliminando le parti più dure della crosta e raccoglilo in una ciotola; unisci 100 g di farina, un pizzico di sale e di pepe e mescola con cura; quindi versa circa 2 dl di acqua e amalgama bene gli ingredienti. **Preleva 1 cucchiaio di composto** e forma una polpetta schiacciata tra le mani; metti 1 cubetto di formaggio al centro e richiudila. Procedi allo stesso modo fino a esaurire l'impasto, poi passa le polpette nella farina rimasta, scuotendone l'eccesso. **Scalda abbondante olio** in un tegame, friggi le polpette finché saranno dorate uniformemente e scolale man mano su carta da cucina. Metti su ciascuna polpetta 1/2 cucchiaino di marmellata, completa con un pizzico di rosmarino tritato e servi.

Buona per natura Irish beef

Carne di manzo irlandese al top nella cucina dello chef **Alberto Canton**

Sono passati 16 anni da quando lo chef Alberto Canton ha aperto il suo ristorante Bocon Divino, sulle sponde di un idilliaco laghetto nella campagna di Camposampiero, poco distante da Padova (bocondivino.com). La sua cucina è subito diventata un solido punto di riferimento per gli amanti dei menu a base di carne: dalle squisite tartare ai trionfali spiedi tagliati direttamente al tavolo, alle succose grigliate. Tutte preparazioni che richiedono una materia prima eccellente. Canton racconta di utilizzare da sempre il manzo irlandese, ancor prima del suo ingresso, nel 2017, nello Chefs' Irish Beef Club, di cui fanno parte i cuochi leader in Europa nella valorizzazione di questa carne di altissima qualità. La tipologia di manzo che lo chef Canton predilige è la Hereford, razza allevata in Irlanda dall'Ottocento, con carne di colore rosso Borgogna, marezzatura fine e gusto corposo. La sua naturale sapidità è dovuta all'alimentazione dei bovini allevati all'aperto, che si nutrono per almeno il 90% di erba fresca, in un habitat del tutto naturale.

La ricetta

FILETTO DI SCOTTONA IRLANDESE CON FINFERLE E TARTUFO NERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: • 800 g di filetto di scottona irlandese Hereford • 400 g di finferle • 250 ml di latte • 1 spicchio d'aglio • farina • 15/20 g di tartufo nero • 40 g di burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Spella l'aglio e fallo rosolare in una padella con 2 cucchiai d'olio. Aggiungi i funghi puliti e tagliati a filetti e cuocili per 8-10 minuti. Sala, pepa e tienili da parte. **Taglia il filetto** in 4 fette spesse di circa 200 g ciascuna e infarinale in modo uniforme. Scalda poco olio in un'ampia padella antiaderente e cuoci le fette 2-3 minuti per parte, a fuoco vivo, girandole 2-3 volte con una pinza e salandole quando la carne è già sigillata. Trasferiscile su un piatto. **Elimina dalla padella** l'olio e i residui di cottura. Versaci il latte, unisci il burro e fallo sciogliere. Aggiungi le finferle, il tartufo a lamelle sottili e spolverizza con 1 cucchiaio di farina. Fai insaporire a fuoco moderato i filetti nell'intingolo, girandoli più volte, finché la salsa si sarà un po' addensata. Distribuiscili nei piatti singoli, cospargili con la salsa e completa, se ti piace, con altro tartufo tagliato a lamelle.

FILETTO DI HEREFORD: VERSATILE E GUSTOSO

Alberto Canton racconta come utilizza al meglio questo pregiato taglio di forma allungata, tenero e saporito: dalla "testa" o dalla "coda" ricava tartare e tagliate; dal "cuore", carpacci e preparazioni in padella come nella ricetta in questa pagina; il "cordone" è adatto alle cotture più lunghe: ragù, salse, brasati e ripieni di pasta fresca.

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

www.irishbeef.it.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Torta soffice di polenta

Vi ricordate quando si inzuppava il pane nel latte? Forse no. Ma stavo parlando delle abitudini alimentari di una volta con la mia amica Valentina, brianzola Doc, quando lei mi dice: "Gio, anche qui si faceva una cosa simile, ma con la polenta". Davvero? Allora oggi sperimento un dolce soffice per la colazione con la farina di mais. Ma la prossima volta – ti giuro Vale – con la polenta proverò a fare "il cementino" come lo chiami tu.

Monta 4 **uova** con 200 g di **zucchero** e la scorza grattugiata di 1 **limone** grande non trattato con la frusta elettrica, per 5 minuti circa. Quindi versa a filo 110 g di **burro** fuso e amalgama il tutto. In una ciotola setaccia 400 g di **farina di mais** bramata, 12 g di **lievito** e una presa di **sale**, poi mescolali con un cucchiaio. Ora, con le fruste elettriche in funzione, alla velocità ridotta, amalgama alla crema di uova, la farina alternata a 350 g di **yogurt greco** magro allo 0% di grassi. Continua finché avrai ottenuto un composto liscio e omogeneo. Imburra uno stampo del diametro di 24 cm, spolverizzalo con la farina di mais e versaci il composto preparato, poi livella la superficie con il dorso di un cucchiaio e trasferisci in forno già caldo a 170° per 60 minuti. A fine cottura inserisci uno stuzzicadenti al centro del dolce: se esce asciutto, estrai la torta dal forno, falla raffreddare su una gratella e, prima di servirla, cospargila con lo **zucchero a velo**.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Irresistibile anche per un napoletano come me, questo dolce tipico della tradizione lombarda. Se siete super golosi, potete arricchirlo con una crema chantilly o della frutta secca nell'impasto".

e in più...

menu della domenica
48 TUTTO AL FORNO

tradizione ai fornelli
56 OTTO IDEE CON IL BOLLITO

piaceri in bottiglia
64 AGLIANICO DEL VULTURE

freschezza al banco
66 GORGONZOLA PICCANTE

provato per voi
68 SLOW COOKER

Si fa presto a dire "farina di mais"
C'è quella bramata, che ho usato io e che dà un aspetto rustico alla torta a causa della sua consistenza granulosa. Se vuoi un effetto più fine allora utilizza la fioretto, più fine, o se trovi la fumetto che è finissima!

TUTTO al forno

Semplici e facili da realizzare in poche ore, perfetti per la stagione, questi tre piatti ghiotti e ricchi sedurranno gli ospiti con il loro profumo intenso e il sapore stuzzicante

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Fai il contorno
Pulisci e prepara gli ortaggi per il contorno in agrodolce. Infornali e cuocili per 50 minuti, come indicato. Nel frattempo, prepara la scarola come indicato, insaporendola in padella, poi lasciala raffreddare. Completa la cottura degli ortaggi e intanto lava e lega i galletti, preparandoli per la cottura con bacon e agrumi.

3 ore prima

Prepara le lasagne
Prepara la besciamella alle erbe. Cuoci le sfoglie di pasta e componi gli strati delle lasagne in una pirofila. Inforna i galletti e cuocili per35 minuti senza il pane. Toglili dal forno, inforna le lasagne.

30 min. prima

Le ultime mosse
Aggiungi il pane nella teglia dei galletti, mescolalo e termina la cottura. Passa le lasagne in forno caldo, tirale fuori e falle riposare per 5 minuti.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Lasagne con olive, scarola e acciughe

Un piatto che sposa Nord e Sud
La classica lasagna viene qui proposta con insoliti sapori partenopei, dove la besciamella è aromatizzata alle erbe e la scarola - saltata con olive, acciughe e mandorle - è abbinata alla mozzarella. Nel Meridione, infatti, la scarola viene gustata cotta, stufata o passata in padella.

Mix di ortaggi in agrodolce

Piccoli e preziosi
Sani e buoni, i semi di zucca sono ricchi di magnesio, selenio e vitamina E. Quelli di girasole sono fonte di vitamine, minerali e proteine vegetali. Provali entrambi in zuppe, minestre, insalate, su pani e prodotti da forno.

Galletti al bacon con agrumi e timo

Piatto elegante e gustoso
Ricetta per un secondo profumato e ghiotto, dove i succhi degli agrumi permeano la morbida carne bianca rendendola deliziosa. Invece le scorze, insieme all'aglio, la aromatizzano in cottura. Sarà un successone!

Lasagne con olive, scarola e acciughe

Per 4 persone

250 g di sfoglie di pasta fresca all'uovo per lasagne - 1,2 kg di cespi di scarola - 1 peperoncino secco sbriciolato - 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (prezzemolo, basilico e maggiorana) - 1 spicchio di aglio - 200 g di bocconcini di mozzarella fiordilatte - 4 filetti di acciuga sott'olio - 40 g di olive taggiasche denocciolate - 60 g di mandorle pelate - 4 dl di brodo vegetale - 40 g di farina - 40 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sfoglia la scarola, elimina le foglie dure e rovinate; lava bene le rimanenti, scottale per 5 minuti in acqua bollente, scolale e raffreddale prima di strizzarle bene. Sciogli i filetti di acciuga in un'ampia padella con un filo d'olio e lo spicchio di aglio schiacciato intero, unisci la scarola e falla insaporire mescolando per pochi minuti. Poi aggiungi il peperoncino, le mandorle spezzettate e le olive; fai asciugare il fondo a fuoco vivace, togli l'aglio (senza buttarlo) e lascia raffreddare.
2 Sciogli il burro a fuoco dolce in una casseruola, unisci la farina mescolando energicamente con la frusta e poi, sempre mescolando, incorpora il brodo freddo, l'aglio cotto tenuto da parte e poi spremuto, 2 cucchiai delle erbe tritate finemente. Cuoci per 10 minuti circa, fino ad avere una salsa densa e omogenea. Infine, regola di sale e pepe.
3 Cuoci le sfoglie di pasta in abbondante acqua bollente salata con 1 cucchiaio di olio; scolale man mano con la schiumarola stendendole su un telo, senza sovrapporle. Distribuiscile a strati in una pirofila ben oliata alternandole con i bocconcini sgocciolati e spezzettati, la scarola alle acciughe e la salsa alle erbe. Concludi con la salsa, decora con olive, scarola, mandorle e mozzarella. Cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti, poi fai riposare le lasagne per almeno 5 minuti prima di servire.

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

Elegante sapore amarognolo

La scarola
È una varietà di indivia che si consuma sia cruda che cotta: come tutti gli ortaggi di questa specie, ha gusto leggermente amarognolo che si sposa perfettamente con la besciamella agli aromi di questa ricetta.

SE VUOI **FARLE** velocemente

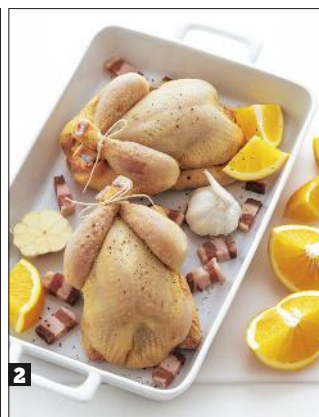
Puoi usare lasagne pronte all'uso (fresche o secche) che non hanno bisogno di essere scottate come precottura. Se non le trovi, vanno bene anche quelle fresche molto sottili.

UNA FORMA ...perfetta

Per chiudere bene i galletti in modo che mantengano la loro forma in cottura, passa lo spago da cucina sotto la coda, incrocia i 2 capi e avvolgili intorno alle cosce. Tira i capi e annoda. Con un secondo pezzo di spago lega anche le ali. Usa spago preferibilmente di lino perché è il più igienico e resistente.

1

2

3

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Galletti al bacon con agrumi e timo

Per 4 persone

4 galletti pronti per la cottura - 100 g di bacon in una sola fetta - 2 teste di aglio piccole - 1 rametto di timo - 2 limoni non trattati - 1 arancia non trattata - 1 filoncino di pane casereccio - burro - olio extravergine di oliva - fiocchi di sale - pepe misto

1 Lava i galletti e asciugali bene, lega le cosce con un giro di spago e poi condiscili con il sale, una macinata abbondante di pepe e le foglie di parte del timo, esternamente e internamente. Priva il bacon della cotenna, taglialo a pezzetti.
2 Mettilo in una teglia o pirofila da forno bassa e capiente insieme ai galletti e alle teste di aglio tagliate a metà. Lava e asciuga gli agrumi, tagliali a grossi spicchi irregolari e sistemali nella teglia con i rametti di timo rimasti, burro e un filo d'olio.
3 Cuoci in forno caldo a 200° per 20 minuti e poi prosegui la cottura per altrettanti minuti, spennellando tutti gli ingredienti con il fondo di cottura e girando gli agrumi, l'aglio e il bacon in modo che si arrostiscano bene. Qualche minuto prima di fine cottura metti nella teglia il pane leggermente imburrato e spezzettato grossolanamente; mescolalo al fondo e lascia che si dori bene. Servi la preparazione ben calda.

Ricco di gusto e profumato

Tenero galletto
Si definisce così un pollo del peso inferiore a 650 g, dell'età non superiore a 28 giorni, quando la polpa è molto morbida e il sapore particolarmente delicato. Cottura ideale è quella arrosto; ottimo anche alla griglia.

@toccasana

Preparazione 30 min.

Cottura 1h 15'

Mix di ortaggi in agrodolce

Per 4 persone

4 patate a pasta gialla - 2 patate americane (batata) - 2 carote - 4 scalogni - 2 rametti di rosmarino - 150 g di cimette di cavolfiore bianco - 150 g di cimette di broccoli - 1 rapa bianca e 1 rossa - 40 g di olive nere al forno - 20 g di capperi sotto sale - 50 g di pomodori semi-secchi sott'olio - 80 g di ricotta affumicata morbida - 2 cucchiai di semi di zucca e di girasole decorticati e 1 cucchiaio di semi misti di sesamo - miele di acacia - olio extravergine di oliva - aceto di mele (o vino bianco) - sale

1 Sbuccia le patate e le rape e tagliale a spicchietti. Spunta e raschia le carote e tagliale a rondelle, spella gli scalogni e dividili a metà.
2 Separa le cimette dei cavolfiori e dei broccoli, lasciando attaccata solo la parte più tenera del gambo; lavali bene, asciugali. Cuoci a vapore per 5 minuti tutti gli ortaggi, in due volte, poi trasferiscili in una teglia senza sovrapporli troppo, condiscili con 2 cucchiai di olio e inizia a cuocerli a 180° per 50 minuti, mescolando ogni tanto.
3 Aggiungi alle verdure i pomodori sott'olio sgocciolati e tagliati a falde, i capperi dissalati, le olive e il rosmarino, condiscili con un filo di olio emulsionato con 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio di aceto e 1 cucchiaio di miele, mescola e cospargili con i semi. Prosegui la cottura in forno a 200° per 10-15 minuti. All'ultimo minuto, a fine cottura, distribuisci sugli ortaggi la ricotta sbriciolata grossolanamente. Servi caldo.

Dolce e versatile

La batata
Detta anche patata americana, non ha alcun legame con le patate nostrane, anche se ne richiama forma e consistenza. Più digeribile, ha un gradevole gusto dolce a metà tra la zucca e la patata. Ottima al forno, fritta, in vellutata o puré.

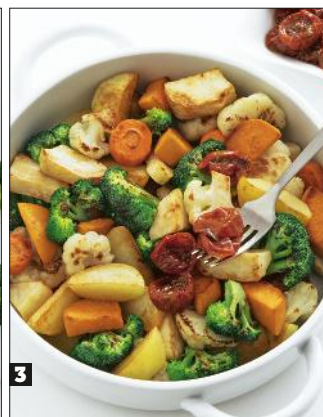
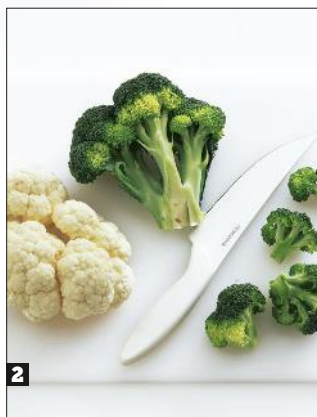
PRONTI, VIA... con le rape!

Per prepararle taglia via la radichetta e le foglie e pelale con il pelapatate. Se sono piccole puoi cuocerle intere o tagliarle a spicchi. Si gustano anche bollite, passate in padella o nelle zuppe.

1

2

3

SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.

8 idee con il BOLLITO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **C. CASSÉ** RICETTE DI **D. MALAVASI**
FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.

"Dopo aver tagliato la carne, rifila le fette tutto intorno in modo che abbiano la stessa forma dei crostoni".

Tournedos su crostoni con salsa verde e rossa

Per 4 persone

800 g di magatello di manzo legato, bollito e conservato nel suo brodo caldo - 4 fette spesse di pane - 30 g di pane raffermo - 1,5 dl di salsa di pomodoro - 1 uovo piccolo sodo - 100 g di prezzemolo - 5 filetti di acciuga sott'olio - 1 cucchiaino di capperi sott'aceto - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di pangrattato - zucchero - 4 cucchiai di aceto balsamico - 0,25 dl di aceto rosso - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Per la salsa rossa, scalda 0,5 dl di olio con il burro in un tegame, unisci il pangrattato e tostalo per 2 minuti mescolando. Aggiungi 1 cucchiaio di zucchero, la salsa di pomodoro e l'aceto balsamico e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti: se la salsa si asciuga troppo, bagnala con poca acqua; sala e pepa.
Per la salsa verde, bagna il pane raffermo con l'aceto rosso, lascialo imbevere per pochi minuti e poi strizzalo. Lava e sfoglia il prezzemolo, tieni da parte qualche foglia per il decoro finale e trita grossolanamente il restante con l'aglio spellato, 3 filetti di acciuga e i capperi. Incorpora quindi il pane ammollato e il tuorlo sbriciolato; sala e pepa.
Tosta leggermente le fette di pane (senza farle seccare) e spalmale con un po' di salsa verde. Sgocciola la carne, slegala, tagliane 4 fette alte e mettile sui crostoni. Guarnisci ogni porzione con un ciuffetto di salsa al pomodoro, i filetti di acciuga rimasti tagliati nel senso della lunghezza e il prezzemolo restante. Servi con le salse rimaste a parte.

Gelatine con verdura

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura nessuna

700 g di bollito misto di manzo e vitello già sgocciolato e raffreddato - 1 cubetto di gelatina istantanea - 2 coste di sedano verde - 2 carote - aceto bianco
Per guarnire: insalatina - mostarda di frutta - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia la carne a fettine e irrorale con poco aceto. Lava le coste di sedano e privale dei filamenti. Raschia le carote e lava anch'esse. Asciuga le verdure e riducile a rondelle sottili.
Prepara la gelatina seguendo le indicazioni sulla confezione. Versane un velo sul fondo di 4 stampini e falla scorrerez sulle pareti; trasferisci gli stampi in frigo per 5 minuti.
Riempi gli stampi con strati di carne e verdura aggiungendo via via un po' di gelatina. Batti gli stampi sul piano di lavoro e poi riempili a filo con la gelatina. Mettili in frigo finché si sarà rappresa (30 minuti circa). Immergi parzialmente per pochi istanti gli stampi in acqua calda, sforma le preparazioni e servile a temperatura ambiente. Completa con un po' di insalatina e mostarda a pezzetti condite con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.

Straccetti con insalata di cipolle e arance

Per 4 persone
800 g di bollito di manzo conservato nel suo brodo caldo - 4 grandi foglie di verza - 4 cipolle rosse medie - 2 arance non trattate - 100 g di miele di acacia - 1 cucchiaio di semi di finocchio - 1 cucchiaio di peperoncino piccante in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Spella le cipolle, mettile a bagno in acqua fredda poco salata per 30 minuti e poi cuocile a vapore per 15-20 minuti: devono restare leggermente croccanti.
Grattugia la scorza di 1 arancia, poi sbuccia i frutti al vivo e dividili a pezzetti dopo aver eliminato i semi e le pellicine bianche. Taglia le cipolle a spicchi e mescolale con le arance, i semi di finocchio, un filo d'olio e una presa di sale. Scotta le foglie di verza in acqua bollente salata per pochi istanti, scolale e falle asciugare ben distese su un telo.
Scalda il miele con un mestolino di brodo del bollito e il peperoncino e fai addensare la salsina per pochi minuti a fuoco dolce; sala. Sgocciola il bollito, taglialo a fette e poi a striscioline e disponilo sulle foglie di cavolo con l'insalata di arance e cipolle. Condisci con la salsa al miele e servi.

consigli utili

come CUOCERE *LA CARNE*

Innanzitutto scegli la carne: i tagli adatti, di manzo o vitello, sono magatello, reale, cappello del prete, scamone e fusello (punta di petto e biancostato sono piuttosto grassi e inadatti alle ricette di queste pagine). Porta l'acqua a bollore forte (3 litri ogni kg di carne) e poi salala (5 g di sale per litro d'acqua). Unisci la carne, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla e 1 mazzetto di aromi (prezzemolo, timo, alloro). Abbassa la fiamma, schiuma il brodo, aggiungi qualche grano di pepe e fai sobbollire per 2 ore e 1/2.
In pentola a pressione, rosola la carne in poco olio, aggiungi l'acqua calda, sale, verdure e aromi, chiudi il coperchio e cuoci per 1 ora dal sibilo.

"Mentre prepari la salsa, metti una casseruola parzialmente piena d'acqua su fuoco medio-basso: così avrai il bagnomaria subito pronto".

Manzo con zabaione caldo al vermouth

Per 4 persone
800 g di cappello del prete legato, bollito e conservato nel suo brodo caldo - 8 tuorli - 1 scalogno - qualche stelo di erba cipollina - 2,5 dl di vino bianco - 2 dl di vermouth bianco - sale - pepe

Versa il vino e il vermouth in una casseruola, aggiungi lo scalogno spellato e tritato e fai ridurre il liquido della metà a fiamma media.
Togli dal fuoco, incorpora i tuorli con una frusta e, sempre sbattendo, monta la salsa a bagnomaria per 10 minuti unendo un filo di brodo del bollito finché sarà molto gonfia; sala e pepa.
Taglia la carne a fettine, disponile nei piatti e nappale con lo zabaione caldo. Completa con l'erba cipollina tritata grossolanamente e servi subito.

"Perché le foglie di cavolo mantengano un colore verde brillante, passale subito sotto acqua ben fredda dopo averle sgocciolate".

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Aspic con carote e broccoli

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 2 minuti

750 g di carni miste di manzo e vitello bollite, sgocciolate e lasciate raffreddare - 2 carote lessate - 250 g di cimette di broccolo lessate - 6 dl di brodo di carne - 16 g di gelatina in fogli - insalatina tenera - olio extravergine d'oliva -sale - pepe

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per ammorbidirla, poi strizzala delicatamente e falla sciogliere sul fuoco dolce con un mestolino di brodo. mescolala con il brodo restante e lascia intiepidire.
Taglia le carni e le verdure a fettine tenendole tutte separate. Quando la gelatina comincerà ad avere una consistenza viscosa, versane uno poco sul fondo di uno stampo a cassetta lungo 25 cm circa e fallo rapprendere in frigo. Sistemaci sopra un po' di fettine manzo, copri con altra gelatina e fai rapprendere in frigo.
Prosegui così alternando carni, verdure e gelatina: ricorda di non mescolare carote e broccoli, così avrai strati di colore uniforme. Lascia riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Poi immergi parzialmente lo stampo in acqua calda per qualche istante, sforma l'aspic e servilo a fette, condito con olio, sale e pepe e accompagnato dall'insalatina.

Preparazione 30 min.
Cottura 25 min.

"Se non hai la rafia, puoi utilizzare lo spago da cucina. Evita fili di lana o cotone, potrebbero perdere le fibre in cottura".

Polpettine in foglie di scarola con cotechino

Per 4 persone
500 g di bollito di carni miste sgocciolate e fatte raffreddare - 200 g di cotechino cotto - 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 uovo - 1 cespo di scarola - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - pangrattato - brodo del bollito - 1 bicchierino di vino bianco - 40 g di burro - sale - pepe

Trita finemente le carni con 1 spicchio di aglio spellato e un po' di prezzemolo lavato, poi mescola il composto con l'uovo, il parmigiano e 1 cucchiaio di pangrattato. Sala, pepa e metti l'impasto in frigo per 1 ora.
Pulisci la scarola, lavala, scegli 12 foglie e sbollentale per pochi secondi in acqua bollente salata. Sgocciolale facendo attenzione a non romperle, raffreddale sotto acqua corrente e falle asciugare su un telo.
Forma 12 polpettine, avvolgile nelle foglie di scarola e legale con un filo di rafia naturale. Spella l'aglio rimasto, schiaccialo e fallo rosolare in un tegame con il burro, unisci le polpette e sfumale con il vino. Quando sarà evaporato, aggiungi un mestolo di brodo caldo e cuoci coperto per 15 minuti a fuoco medio. Poi aggiungi il cotechino spellato e sgranato grossolanamente e un po' di prezzemolo tritato e prosegui la cottura per 5 minuti.

occhio AI TEMPI *DI COTTURA*

Alcune ricette prevedono che il bollito sia freddo (quindi potrai prepararlo anche il giorno prima), per altre invece è necessario che la carne resti al caldo nel suo brodo fino all'ultimo momento. In questo caso calcola bene i tempi: non lasciarla raffreddare per poi riscaldarla; diventerebbe dura.

carni IRLANDESI

Di gusto deciso e alto valore nutritivo, vengono da bovini allevati al 90% al pascolo e sono speciali per il bollito. Le trovi nei supermercati e in alcune macellerie. La provenienza è indicata in etichetta e, spesso, dal bollino verde.

l'alternativa veloce

Il chutney della ricetta accanto è una conserva da preparare in anticipo e in abbondanza. Se ne vuoi uno più easy, da consumare subito, prova questo. Sbuccia al vivo un'arancia, tagliala a tocchetti e privali delle pellicine. Rosola 300 g di zucca a dadini in 1 cucchiaio d'olio con un po' di zenzero fresco pelato e tritato. Cuoci per 10 minuti, poi aggiungi 50 g di zucchero di canna e mescola a fuoco vivo. Unisci il succo di 2 limoni e l'arancia, sfuma con poco aceto bianco, abbassa il fuoco e cuoci coperto per 20 minuti.

"Per avere un chutney di consistenza perfetta, scegli una zucca dalla polpa farinosa, come la mantovana o la marina di Chioggia".

Tagliata mista con chutney di frutta

Per 4 persone
1 kg di cappello del prete misto di manzo e vitello, legati, bolliti e conservati nel loro brodo caldo - 600 g di pere - 1 mela renetta - 1,2 kg di polpa zucca - 350 g di zucchero di canna - 50 g di zenzero fresco - 2 peperoncini piccanti - 1 cucchiaio di grani di senape - 8 dl di aceto di mele - sale, anche in fiocchi

Sbuccia mela e pere e privale dei torsoli. Grattugia la mela e 2 pere, taglia le pere restanti e la zucca a pezzetti e metti tutto in una casseruola a fondo spesso. Unisci i peperoncini incisi nel senso della lunghezza e privati dei semi, lo zenzero sbucciato e grattugiato, i grani di senape e l'aceto. Mescola e fai sobbollire il composto per 20 minuti.
Aggiungi lo zucchero e un cucchiaino di sale, mescola il composto per qualche minuto e poi cuocilo a fuoco dolce 1 ora circa. Versalo ancora bollente in vasetti a chiusura ermetica sterilizzati, chiudili e lasciali intiepidire capovolti. Il chutney si può consumare subito, una volta raffreddato, ma un po' di riposo al fresco e al riparo dalla luce lo renderà ancora più buono.
Sgocciola le 2 carni dal brodo, tagliale a fette di 1 cm scarso di spessore e disponile alternate sul piatto, bagnale con poco brodo caldo e condiscile con un filo d'olio e un pizzico di sale in fiocchi. Servile con il chutney a temperatura ambiente.

Preparazione 30 min.
Cottura 90 min.

Preparazione 40 min.
Cottura nessuna

"Per sformare le tartare senza intoppi, ungi internamente gli anelli con un filo di olio: nel toglierli smuovili delicatamente".

Tartare su chips di sedano rapa con insalatina

Per 4 persone
800 g di bollito misto di manzo e vitello conservato nel suo brodo - 250 g di sedano rapa - 1 cespo di radicchio rosso - 40 g di spinacini - 2 cipollotti sottili - 80 g di chicchi di melagrana - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - mostarda di frutta e/o verdura per accompagnare

Sbuccia il sedano rapa, riducilo in chips sottilissime con una mandolina e condiscilo con un filo di olio emulsionato con poche gocce di aceto e un pizzico di sale. Pulisci il radicchio, lavalo e taglialo a julienne. Pulisci i cipollotti, affettali sottilmente e mescolali con il radicchio, gli spinacini e i chicchi di melagrana; condisci l'insalata come il sedano rapa.
Sgocciola le carni e tagliale a cubettini. Distribuisci al centro dei piatti le chips di sedano, posaci sopra dei coppapasta tondi e compatta all'interno i cubetti di carne pressandoli leggermente; poi sfila gli anelli.
Condisci le tartare con un filo di olio, guarniscile con un po' di mostarda a cubetti e sistema tutto intorno l'insalatina.

L'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto.

La confezione assortita comprende

- 3 "Ottimini" Classici *da gr. 400*
- 3 "Ottimini" Integrali *da gr. 400*
- 3 "Ottimini" Riso e Mais *da gr. 400*
- 3 "Ottimini" Integrali con Gocce di Cioccolato *da gr. 350*
- 2 "Ottimini" Croccanti Integrali ai 7 Cereali *da gr. 300*
- 2 "Non ti scordar di me" Integrali ai Cereali *da gr. 400*
- 1 "Le Torrette" *da gr. 350*
- 1 "Ottimini" al Grano Saraceno *da gr. 300*

o scegli tra le seguenti confezioni di biscotti

"Fantasie del Mattino"

(18 pezzi per cartone)

1 crt. "Ottimini" Classici *confezioni da gr. 400*
1 crt. "Ottimini" Integrali *confezioni da gr. 400*
1 crt. "Ottimini" Riso e Mais *confezioni da gr. 400*
1 crt. "Ottimini" al Cacao *confezioni da gr. 400*
1 crt. "Ottimini" Croccanti Integrali ai 7 Cereali *confezioni da gr. 300*
1 crt. "Ottimini" Integrali con Gocce di Cioccolato *confezioni da gr. 350*
1 crt. "Non ti scordar di me" Integrali ai Cereali *confezioni da gr. 400*
1 crt. "Grottoli" con Gocce di Cioccolato *confezioni da gr. 400*

Fantastica Offerta!

Comodamente a casa tua i deliziosi biscotti Ottimini e i frollini della linea "Fantasie del Mattino"...

INDICA IL NUMERO DI CARTONI CHE VUOI ORDINARE...

CONDIZIONI DI VENDITA: Consegna a ns. cura tramite corriere entro trenta giorni dal giorno successivo al ricevimento dell'ordine. Modalità di pagamento **CONTRASSEGNO.** Diritto di ripensamento da esercitarsi entro 14 giorni dal ricevimento della merce. L'importo versato le sarà restituito entro 14 giorni dalla data in cui la F. Divella S.p.A. è informata della sua decisione di recedere dal contratto. La presente vendita è regolata dal Decreto Legislativo del 21 febbraio 2014, n° 21. Resta inteso che la merce viaggerà a carico e totale rischio della F. Divella S.p.A.

Se preferisci pagare con carta di credito, fai il tuo ordine on-line, collegandoti al sito www.divella.it

ATTENZIONE, SCRIVI IN STAMPATELLO MAIUSCOLO IN MODO LEGGIBILE

COGNOME ______ COD. CLIENTE ______
NOME ______ COD. FISC.* ______
VIA ______ N. ______ CAP. ______ PROV. ______
CITTÀ ______ TEL. ______
CEL. ______ E-mail: ______
NOMINATIVO INDICATO SUL CITOFONO: ______

Come sei venuto a conoscenza di questa promozione?

☐ Sito internet Divella ☐ Facebook ☐ Coupon ricevuto a mezzo posta
☐ Segnalato da un amico ☐ Newsletter
☐ Altro ______

CRT. OTTIMINI CLASSICI	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. OTTIMINI INTEGRALI	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. OTTIMINI RISO E MAIS	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. OTTIMINI CACAO	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. OTTIMINI CROCCANTI INTEGRALI 7 CEREALI	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. OTTIMINI INTEGRALI GOCCE CIOCCOLATO	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. BISC. INT. CEREALI NON TI SCORDAR DI ME	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. FROLLINI GROTTOLI GOCCE CIOCCOLATO	€ 20,00	CAD. N. ☐
CRT. "ASSORTITO"	€ 22,00	CAD. N. ☐

***Campo obbligatorio. Inserire il codice fiscale.**

I prezzi comprendono IVA e spese di spedizione

I suoi dati saranno trattati dalla F. Divella SpA per attività strettamente necessarie a dare seguito al suo acquisto. L'informativa completa ai sensi del Regolamento EU 2016/679 può essere visionata sul sito https://www.divella.it/it/informativa-consumatore.html. Per ordinare puoi scegliere tra queste opzioni:

- Puoi spedire in busta chiusa a **F. DIVELLA S.p.A. - Largo D. Divella, 1 - 70018 RUTIGLIANO (BA)**
- Puoi inviare il tuo ordine via fax: **080.4779264**
- Puoi inviare una mail a: **promozioni@divella.it**
- Puoi ordinare telefonicamente chiamando il Numero Verde

WWW.DIVELLA.IT

N.B. Ad esaurimento scorte di un prodotto ordinato, l'azienda si riserva di sostituirlo con un altro di uguale valore.

poster

tartufini dolci e salati

Per un antipastino o un dessert sfizioso, tante sfere golose, semplici e veloci da preparare. Un solo accorgimento: una volta pronti, tieni i composti nella parte più fredda del frigo per almeno un'ora: potrai così lavorarli senza che il calore della mani li sciolga

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **M. PADULA**

1 Salmone, avocado e pistacchi

Scotta 100 g di salmone fresco in una padella con un filo d'olio per un minuto; fallo raffreddare poi sminuzzalo finemente e amalgamalo con 100 g di formaggio spalmabile, 60 g di polpa di avocado schiacciata a purea, 1 cucchiaino di succo di lime, 1 spolverizzata di finocchietto tritato, sale e pepe. Forma le palline, aprile appena e inserisci in ciascuna 1 cubetto di salmone affumicato, richiudile e rivestile con 40 g di granella di pistacchi mescolata con la scorzetta grattugiata di 1 lime.

2 Rucola, brie e nocciole

Frulla nel mixer 160 g di brie privato della crosta con 50 g di robiola fino a ottenere un composto amalgamato, poi aggiungi 1 ciuffetto di foglie tenere di rucola e aziona di nuovo il mixer per il tempo sufficiente a tritare la rucola. Forma le palline e inserisci in ciascuna 1 cubettino di pera spalmata con poca senape all'antica. Ricomponile e passale in una granella di nocciole tostate mixate con trito di rucola.

3 Mela, mascarpone e caramello

Sbuccia 1 mela renetta e privala del torsolo, tagliala a cubettini e rosolali in una padella a fuoco vivo con 10 g di burro e 1 cucchiaio di zucchero, mescolando per 2-3 minuti. Falli raffreddare e mescolali con 100 g di frollini sbriciolati, incorporando man mano 120 g di mascarpone freddo. Trasferisci il tutto in frigo per 20 minuti; poi forma le palline, infilzale con uno stecchino e mettile in freezer per 15 minuti. Prepara il caramello in una casseruola a fondo spesso facendo sciogliere 200 g di zucchero che distribuirai un po' per volta sul fondo, versandone di nuovo solo quando il precedente si sarà caramellato. Immergi subito il tegame in un bagnomaria di acqua e ghiaccio, mescola per 1-2 secondi al massimo e intingi rapidamente le palline sullo stecchino preparate, sistemandole poi su fogli di carta forno. Togli lo stecchino e, non appena il caramello si sarà indurito, servi.

4 Prosciutto di Praga, erba cipollina e uva

Frulla nel mixer 60 g di prosciutto di Praga con 200 g di robiola e 10 g di grana padano Dop grattugiato, aggiungi un cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata e poco pepe; fai riposare il composto in freezer per 10 minuti. Forma le palline, aprile leggermente e distribuisci in ciascuna un piccolo acino di uva rosé senza semi. Ricomponile e passale su 80 g di granella di mandorle leggermente tostate.

5 Cioccolato, peperoncino e menta

Scalda a fuoco dolcissimo per 5 minuti 150 ml di panna fresca con qualche foglia di menta e 1 pizzico di peperoncino in polvere. Spezzetta 200 g di cioccolato fondente al 70 % in una ciotola e unisci 30 g di burro a cubetti e 20 g di miele di acacia. Filtra e versa sul composto la panna calda, mescola fino a ottenere una crema liscia. Coprila e mettila in frigo per un'ora. Forma i tartufini rapidamente arrotolandoli con le mani fredde, poi falli solidificare in frigo. Completa con 1 pizzico di peperoncino in polvere.

6 Amarene e caprini

Mescola 140 g di caprini vaccini con 50 g di ricotta asciutta e 15 g di zucchero a velo. Forma le palline e aprile leggermente; distribuisci 1/2 amarena sgocciolata in ciascuna e ricomponile. Unisci a 2 cucchiai di zucchero a velo poco sciroppo di conservazione delle amarene; dopo il riposo in frigo dei tartufini trasferisci lo sciroppo zuccherato in un conetto di carta da forno e decorali con un motivo a spirale.

7 Lamponi, cacao amaro e balsamico

Scalda 180 ml di panna fresca fino al bollore, spegni e incorpora 1 cucchiaio di aceto balsamico. Versa il tutto su 160 g di cioccolato fondente (70 %) grattugiato e mescola per avere una crema liscia; unisci 80 g di lamponi spezzettati e fai rassodare il composto in frigo. Forma le palline, poi rivestile con abbondante cacao amaro.

8 Mix di formaggi, noci e fichi

Mescola 80 g di ricotta asciutta con 50 g di caprino vaccino, 40 g di gorgonzola morbido, 10 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato e pepe a piacere. Forma le palline, aprile leggermente per inserire in ciascuna un pezzetto di gheriglio di noce e una punta di confettura di fichi. Ricomponile e mettile in frigo per un'ora. Trita molto finemente 1 cipolla rossa e aghi di rosmarino, asciuga il trito tamponandolo bene con carta da cucina e rivesti uniformemente i tartufini facendolo aderire.

Dosi per 16/18 tartufini

DI **SILVIA BOMBELLI**

Aglianico DEL VULTURE

È un rosso pregiato dal gusto forte, rotondo con bouquet avvolgente, prodotto con uve Aglianico della Basilicata (esiste un vino omonimo campano) che crescono sui pendii del vulcano spento Vulture. Proprio grazie a questo terreno speciale e alla posizione ventilata le uve sono particolarmente pregiate, tanto che il vino che se ne ricava, quasi sempre in purezza, è considerato il Barolo del Sud. Dal 1971 all'Aglianico del Vulture è stata riconosciuta la Dop e dal 2010 anche la Docg. Regge bene l'invecchiamento ed è un vino esigente. Infatti, ama accompagnarsi solo con cibi sapidi e strutturati, sottolineandone il gusto. Carni rosse, arrosti, brasati e formaggi stagionati, selvaggina e sughi elaborati sono i suoi compagni di tavola preferiti. Si serve a 16-18°.

ZONA DI PRODUZIONE

Le uve Aglianico, dal tipico colore mirtillo, sono originarie dell'antica Grecia, portate qui dai tempi delle colonie elleniche. Sui fertili pendii dell'ex vulcano Vulture, a nord di Potenza, sono coltivate tra i 400-600 metri. Raccolte a mano, si caratterizzano per il profumo molto persistente.

PRENDI NOTA GLI AROMI

pepe, liquirizia
cuoio
fragola, lampone

Rosso rubino, lucente, con corpo consistente e piacevole equilibrio tra tannini e note fruttate, questo vino invecchia dai 3 ai 5 anni, secondo le versioni. Però, può stare in cantina ben più a lungo. Ne esistono anche versioni affinate in barrique o spumantizzate.

STUFATO con crema DI CIPOLLE

Sbuccia 1 kg di **cipolle bionde** e affettale finemente. Metti sul fondo di una casseruola che possa andare in forno 80 g di **pancetta** tagliata a fette spesse. Aggiungi 1 kg di **polpa di manzo**, coprila con le cipolle, 1 foglia di **alloro** e altri 80 g di fette di pancetta. Chiudi la casseruola con il coperchio e mettila in forno caldo a 150°. Cuoci per 4 ore e mezzo circa. Dopo un paio di ore, controlla di tanto in tanto che la preparazione non si asciughi eccessivamente. Se serve, aggiungi un filo di **brodo** caldo. Al termine della cottura elimina l'alloro, preleva la carne della casseruola, tienila al caldo e passa il fondo di cottura al passaverdura. Regola di **sale** la salsa ottenuta e profumala con un'abbondante macinata di **pepe**. Taglia la carne e servila con la salsina di cipolle. Decora con qualche foglia di alloro e servi lo stufato ben caldo.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

DI PAOLA MANCUSO

gorgonzola PICCANTE

Si tratta della versione **stagionata** del Gorgonzola dolce, dal quale si distingue per le tipiche venature blu-verdastre più evidenti e il sapore più intenso. Anche la consistenza della pasta è più **compatta e friabile**, color paglierino. Per entrambi viene utilizzato latte intero vaccino, pastorizzato, al quale vengono aggiunti caglio di vitello, fermenti lattici e spore di **funghi**, che per la tipologia piccante di solito sono del genere *Penicillium roqueforti.* I casari favoriscono poi la crescita del penicillo forando le forme fresche di formaggio con appositi aghi (per lasciare entrare ossigeno e favorire la crescita delle colonie di funghi) così, man mano che prosegue la maturazione (che secondo il disciplinare Dop deve essere di almeno 80 giorni fino a nove mesi), si sviluppa in modo più marcato la cosiddetta **erborinatura**, che caratterizza l'aroma del Gorgonzola stagionato, con note decisamente piccanti. Ideale da gustare in purezza, a tocchetti, ma adatto anche a preparazioni in cucina.

ORIGINI LOMBARDE
Le sue antiche origini vengono fatte risalire al paese con lo stesso nome in provincia di Milano, anche se il disciplinare della Dop, assegnata nel 1996, ha esteso la produzione ad altre province lombarde e piemontesi.

ASSAGGI gourmet

Per degustarlo a fine pasto, l'abbinamento più collaudato è con noci o altra frutta secca, ma è da provare anche con acini d'uva, fettine di mela, pera o kiwi che con la loro freschezza bilanciano bene il gusto intenso del formaggio erborinato. Perfetti sono anche il miele di acacia, le mostarde di frutta mista e le confetture a base di verdura, come quella di cipolla rossa.Tra i vini da servire in accompagnamento, sono adatti i rossi strutturati (come Barolo o Amarone) e i passiti (come Marsala e Moscato).

PRENDI NOTA pascoli ITALIANI

Prodotto secondo quanto stabilito dal disciplinare, il Gorgonzola Dop piccante di Eurospin fa parte della linea di latte e latticini Pascoli Italiani, realizzata con latte di provenienza 100% italiana. Eurospin, confezione da 180 g, € 1,79.

Crostata di porri e salsa Mornay

Preparazione **40 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **8 persone**

1 rotolo di pasta brisée - 4 porri - 1 tuorlo - 1/2 cucchiaino di timo - sale
Per la salsa Mornay: 40 g di farina - 40 g di burro - 5 dl di latte - 2 tuorli - 200 di g di Gorgonzola piccante - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i porri, tagliali a rondelle e mettili in una padella ampia. Versa 1 mestolino d'acqua, sala, copri e falli stufare per 5 minuti. Aggiungi 3 cucchiai d'olio e il timo e cuoci finché l'acqua sarà evaporata. Rivesti con la parta brisée una stampo da crostata, taglia la pasta in eccesso e conservala. Distribuisci sul fondo i porri e trasferisci in frigorifero.

Prepara la salsa. Sciogli il burro in una casseruola, unisci la farina e mescola fino a quando si creerà una crema. Stemperala versando a filo il latte tiepido, mescolando con una frusta, fino all'ebollizione. A questo punto, aggiungi 100 g di Gorgonzola a pezzetti e fallo fondere. Fuori dal fuoco, incorpora i tuorli, mescolando.

Versa la salsa sui porri nello stampo e aggiungi il Gorgonzola rimasto a fiocchetti. Riduci i ritagli di pasta a strisce, disponile sulla crostata in una larga griglia e spennellale con il tuorlo. Cuoci nel forno già caldo a 200° per 15 minuti, poi abbassa la temperatura a 180° e cuoci per altri 30-35 minuti. Servi la crostata tiepida.

la ricetta in più

Crostoni con mousse di borlotti

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

1 cipolla rossa - 1 cespo di radicchio trevisano - 120 g di Gorgonzola piccante - 200 g di fagioli borlotti in barattolo - 1/2 spicchio d'aglio - 8 gherigli di noce - brodo vegetale - 4 fette di pane integrale - zucchero - aceto rosso - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la cipolla, lavala e tagliala a rondelle; elimina la base del radicchio, sfoglialo, lavalo e taglialo a listarelle. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e fai appassire la cipolla con un pizzico di zucchero. Unisci il radicchio, sfuma con 1-2 cucchiai di aceto e cuoci a fiamma media per 3-4 minuti. Sala, pepa e spegni. **Sgocciola i fagioli** dal liquido di conservazione, sciacquali e mettili nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi i gherigli di noce, l'aglio spellato, 2-3 cucchiai d'olio, 3-4 cucchiai di brodo, sale e pepe. Frulla fino a ottenere una mousse omogenea. **Tosta le fette di pane**. Distribuisci sopra la mousse di borlotti il mix di cipolle e radicchio e completa con il Gorgonzola a fettine. Metti sotto il grill del forno per 1 minuto e servi.

DI MONICA PILOTTO

slow cooker

1 Scegli quella che fa per te

Le pentole elettriche a lenta cottura hanno dimensioni e funzioni diverse. La capienza va da 3,5 a 6,5 litri circa e si parte dai modelli più semplici ed economici, con le uniche funzioni di cottura lenta e tenuta in caldo degli alimenti (programma warm), per arrivare alle multicooker che comprendono la cottura a vapore, a pressione e sottovuoto. La funzione sauté dà la possibilità di soffriggere e rosolare, oppure restringere la salsina a fine cottura nello stesso contenitore.

2 Lento è meglio

Cucinare con la slow cooker è alla portata di tutti, anche di chi è meno esperto ai fornelli. Basta inserire gli ingredienti in pentola, programmare l'accensione e impostare il timer. Non serve mescolare e, date le basse temperature, è impossibile che il cibo si bruci. Prepara gli ingredienti la mattina e trovi un buon brasato cotto a puntino per cena. Da servire ancora caldo grazie alla funzione warm.

3 Risparmio assicurato

Una slow cooker consuma in media come una lampadina. Le pietanze cotte a basse temperature mantengono meglio i sapori e anche i tagli di carne meno pregiati ci guadagnano: grasso e nervi, sciogliendosi, ammorbidiscono e insaporiscono le parti magre e consentono di ridurre i condimenti come olio e burro. Per i tempi di cottura affidati ai ricettari in dotazione alla tua slow cooker.

storica e di successo

È la pronipote della celebre Crock-Pot diffusa negli Stati Uniti a partire dal 1970. Da allora l'affermazione di questa pentola speciale non ha conosciuto sosta. Oggi la Express Multi-Cooker da 5,6 litri cuoce anche a vapore, a pressione, consente di rosolare i cibi grazie alla funzione sauté e di mantenerli in caldo. Dotata di 8 programmi one-touch già preimpostati, è di facile utilizzo, ha anche una programmazione manuale e il timer di partenza ritardata (**Crock-Pot di Nital**, € 139,90).

Filetto di maiale glassato alla senape

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 4 ore

800 g di filetto di maiale - 2 patate dolci - 2 finocchi - 1 cucchiaio di uvetta - senape di Digione (cremosa e forte) - senape rustica - zucchero di canna - timo secco - 400 ml di brodo - olio extravergine d'oliva - sale

Lava bene le patate sotto acqua corrente con uno spazzolino, così da rimuovere ogni traccia di terriccio; elimina le foglie esterne più dure dei finocchi, la base del torsolo e dividili a metà, lavali e tagliali a grossi spicchi. Mescola 2 cucchiai di senape di Digione, 1 cucchiaino di senape rustica e 1 cucchiaio di zucchero di canna. Fai rosolare il filetto di maiale su tutti i lati a fuoco vivace in una casseruola con un filo d'olio per 3 minuti (o nella slow cooker se ha la funzione sauté), appoggialo sopra un piatto, spennellalo con la miscela di senape e cospargilo con il timo.
Trasferisci gli ingredienti nella slow cooker, partendo dalle verdure più dure. Disponi sul fondo le patate tagliate a metà, unisci i finocchi e infine il filetto di maiale. Copri il tutto con il brodo, aggiungi l'uvetta, una presa di sale, chiudi la slow cooker, imposta la modalità Low e cuoci per 4 ore.
Sbuccia le patate e schiacciale con una forchetta riducendole in purea. Preleva filetto, finocchi e uvetta e tienili da parte, quindi riduci il fondo di cottura nella slow cooker. Taglia la carne a fette spesse, irrorala con la salsa preparata e servila con la purea di patate e i finocchi.

SISTEMA di cottura intelligente

COMPATTA E TUTTOFARE

La pentola di cottura in acciaio inox con rivestimento antiaderente, facile da pulire, ha una capacità di 5 litri e una potenza di 900 Watt. Dotata di 11 programmi, prepara: riso, carne, pesce, stufati, zuppe, yogurt, porridge, pane e torte, cuoce al vapore e ha la funzione sauté. Il display Led è completo di timer preimpostato di 24 ore (**Russell Hobbs**, € 117).

LA CENA È PRONTA

Programmala la mattina e assaggia i tuoi manicaretti la sera. Cook Central Multicooker ha contenitore di cottura in alluminio antiaderente e coperchio in vetro con impugnatura cool-touch (così puoi seguire meglio le fasi di cottura), tutti lavabili in lavastoviglie. Ha 3 funzioni programmabili, più sauté, keep warm e a vapore (**Cuisinart**, € 111 circa).

MENU DI TRE PORTATE

Se hai una famiglia numerosa e vuoi accontentare tutti, questa è la slow cooker che fa per te. Dotata di tre contenitori da 2,5 litri l'uno in ceramica con coperchio in vetro, utilizzabili anche come ciotole da portata, sono adatti alla lavastoviglie e al microonde; ogni ciotola è indipendente dall'altra per i tempi di cottura e hanno la funzione warm (**Amazon**, € 112,99).

MAXI PENTOLA

Nel grande contenitore in ceramica della capacità di 6,6 litri puoi cuocere piatti saporiti, succulenti e teneri anche per 5 o 6 persone. Il corpo è in acciaio inox con maniglie in alluminio e coperchio in vetro. Sul display Lcd controlli la funzione impostata - bassa, media, alta - e il tempo di cottura (**Electrolux**, € 99,99).

PER COTTURE MULTIPLE

Con la Cooker All-in-one puoi cuocere ad alta e bassa temperatura fino a 12 ore, poi mantieni in caldo; oppure a vapore e a pressione con diverse funzioni; puoi rosolare e in più hai un menu per cotture multiple con i tempi consigliati. Il recipiente da 6 litri è in lega di alluminio con rivestimento dorato antigraffio e antiaderente (**Philips**, € 113,99).

PATATA DI BOLOGNA D.O.P., buona sempre

IN OGNI SACCHETTO TROVI SOLO LA VARIETÀ PRIMURA, LA PRIMA PATATA ITALIANA A ESSERE INSIGNITA DELLA D.O.P.

La Patata di Bologna D.O.P. ha la sua culla nei terreni bolognesi, argillosi, profondi, ben arieggiati e senza ristagni d'acqua. Qui la capacità delle aziende di sfruttare il microclima locale ha dato vita alla prima Patata D.O.P. d'Italia, esclusivamente della varietà Primura, secondo il protocollo del Consorzio di Tutela Patata di Bologna D.O.P. La sua versatilità ti consente di sbizzarrirti in ogni tipo di preparazione. Infatti la sua polpa non è farinosa né soda e la sua pasta giallo chiaro si adatta a essere rosolata in padella, ma anche a cotture al vapore o al forno. I piatti della tradizione sono poi un ottimo banco di prova. Sfidati con la preparazione di gnocchi o tortini arricchiti come più preferisci, per stupire con la semplicità dei sapori genuini. Con patate eccellenti, tutte della stessa varietà, avrai lo stesso tempo di cottura, per un risultato perfetto.

Millefoglie di Patate di Bologna D.O.P.

INGREDIENTI PER 10 PERSONE:
• Patate Di Bologna D.O.P. 1,5 Kg • Panna fresca 1 l • Parmigiano 500 g • Burro 200 g • Latte q.b. • Rosmarino 2 mazzi • Sale e pepe q.b.

Taglia le Patate di Bologna D.O.P. sottili con l'affettatrice o con la mandolina, nel frattempo metti a bollire la panna con il latte e il burro, versaci le Patate e cuocile per 5 minuti circa. Aggiungi il Parmigiano, versa il tutto in una teglia da forno e inforna a 180°C per 15 minuti circa fino a quando risulterà ben gratinato. Servi in porzioni guarnite con rametti di rosmarino.

Scopri tutte le ricette su **patatadibologna.it**

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Ravioles della Val Varaita

Il loro nome sembra arrivare da lontano e la loro forma ricorda caramelle, dischi volanti e orecchie marziane. Ma sono dei genuini gnocconi di montagna e l'unico segreto che custodiscono è un tomino nell'impasto. Riesci a immaginare qualcosa di più buono?

Cuoci al vapore 800 g di **patate** di montagna, intere e con la buccia. Quando i rebbi della forchetta affonderanno facilmente, sbucciale e schiacciale sulla spianatoia. Unisci 180 g di **tomino di Melle** schiacciato con la forchetta, 1 **uovo**, insaporisci con **sale** e **noce moscata** e inizia a impastare, unendo poco alla volta 180-200 g di **farina**, finché avrai ottenuto un impasto morbido, lavorabile e omogeneo. Forma tanti filoncini del diametro di 2 cm, stacca pezzetti lunghi 3 cm circa e dai loro una forma leggermente appuntita ai lati. Via via che sono pronte, trasferisci le ravioles su un vassoio su cui avrai sistemato un canovaccio infarinato e tienile da parte. In casseruola fondi 50 g di **burro** con 2 **spicchi d'aglio** in camicia e 10 **foglie di salvia**, fino ad ottenere un bel color nocciola. Trita grossolanamente 50 g di **nocciole** e tostale in una padella antiaderente per pochi minuti. Intanto cuoci le ravioles in abbondante acqua bollente salata, scolale appena vengono a galla e tuffale direttamente nel burro noisette. Condiscile in modo uniforme, poi, a fuoco spento, aggiungi 200 g di **toma d'alpeggio** grattugiata a maglie larghe e copri con il coperchio. Lascia che il formaggio si sciolga, quindi distribuisci le ravioles nei piatti e completa con le nocciole tostate, salvia e una macinata di **pepe**.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Le ravioles della Val Varaita sono una ricetta tradizionale delle valli occitane, fortemente influenzate nella lingua come nella tradizione gastronomica del Pays d'Oc. Al tomino locale si può sostituire una formaggella di montagna, ma a me piace anche richiamare lo spirito francese della ricetta usando brie o camembert".

Tocco finale a prova di chef
Se utilizzi una casseruola adatta anche al forno, dopo aver aggiunto la toma puoi passare il tutto sotto al grill per pochi minuti: una grattugiata di noce moscata, pepe e nocciole o castagne tritate e le ravioles gratinate sono pronte per andare a ruba!

e in più...

menu green
72 ORTAGGI D'AUTUNNO

idee vegetariane
75 OTTO PIATTI CON IL CUORE FONDENTE

delizie dal fruttivendolo
82 MELE RENETTE

sano e buono
84 CAVOLO NERO

ecoliving
88 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
90 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

ortaggi d'autunno

Legumi, castagne e verdure di stagione sono i grandi protagonisti di tre piatti che sanno essere al contempo ghiotti, ricchi, equilibrati e, naturalmente, veg!

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Insalata di grano, fagioli e catalogna

Per 4 persone

150 g di grano saraceno - 1 foglia di alloro - 100 g di cannellini lessati - 100 g di borlotti lessati - 100 g di fagioli rossi lessati - 1 mazzetto di catalogna - 1/2 porro - 1 spicchio di aglio - 1 peperoncino - olio extravergine di oliva - sale

Tosta il grano saraceno in una casseruola senza condimento per circa 5 minuti, poi aggiungi il doppio del suo volume in acqua, la foglia di alloro e un pizzico di sale, copri, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per circa 20 minuti. Poi spegni e lascia riposare per 10 minuti.
Intanto sbollenta la catalogna già lavata in acqua bollente salata per circa 2 minuti. Scolala, strizzala e tagliala a tocchetti.
Affetta sottilmente il porro, soffriggilo in uno wok con 2-3 cucchiai di olio, l'aglio schiacciato e il peperoncino; unisci i fagioli e la catalogna e lascia insaporire per 10 minuti. Fuori dal fuoco, mescola la verdura e i legumi con il grano saraceno, condisci con olio crudo e peperoncino in polvere a piacere. Servi l'insalata calda o tiepida.

Magici legumi

Sono una preziosa fonte di proteine vegetali: per questa zuppa puoi usare anche ceci, fave o piselli. Se vuoi acquistarli secchi, tienili in ammollo dalla sera prima, poi lessali per 30-40 minuti in acqua bollente.

Preparazione 25 min.

Cottura 25 min.

Preparazione 40 min.

Cottura 30 min.

Involtini di verza con gulasch vegetariano

Per 4 persone

1 verza - 2 cipolle - 1 scalogno - 1 carota - 1 spicchio d'aglio - 70 g di riso basmati - 200 g di ceci lessati - paprika dolce - paprika piccante - 1/2 dl di vino bianco - 200 g di passata di pomodoro - brodo vegetale - grana padano Dop - 4 crostoni di pane integrale tostato - olio extravergine di oliva - sale

Separa le 8 foglie più esterne della verza, sbollentale, passale in acqua fredda e stendile su un telo. Affetta finemente il resto della verza. Fai un soffritto con lo scalogno, la carota e l'aglio tritati e 2 cucchiai di olio, unisci la verza a listarelle e lascia che prenda colore, regola di sale, aggiungi i ceci schiacciati e il riso, spegni e copri la pentola.
Farcisci le 8 foglie di verza con il ripieno di riso e verdura preparato, arrotolale e fissale, se necessario, con uno stecchino di bambù.

Taglia a spicchi le cipolle, soffriggile in una casseruola con un filo di olio e un pizzico di sale, sfumale con il vino e fai ridurre della metà. Aggiungi 1 cucchiaio di paprika dolce e 1/2 cucchiaino di paprika piccante, la passata e 2-3 mestoli di brodo. Porta a ebollizione, unisci gli involtini e cuoci per 20 minuti, scuotendo ogni tanto la pentola semicoperta, senza girare.
Metti il pane al centro dei piatti individuali, appoggia sopra 2 involtini, bagna con il gulasch e completa con grana grattugiato.

Sana ed equilibrata

Questa ricetta può essere servita come piatto unico completo e ricco di nutrienti. Ha infatti le proteine e le fibre dei legumi, i carboidrati forniti da riso e pane integrale e tutte le vitamine e i sali minerali degli ortaggi.

Ciambella alla crema di castagne

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

Per 6 persone

500 g di purea di castagne dolce - 3 uova - 80 g di burro + quello per lo stampo - 60 g di farina + quella per lo stampo - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 50 g di cioccolato fondente o di gocce di cioccolato fondente - zucchero a velo - 2 dl di panna fresca - 1 cucchiaio di rum - sale

Separa i tuorli dagli albumi. Lavora in una ciotola con le fruste elettriche il burro ammorbidito con i tuorli, un pizzico di sale e la purea di castagne. Incorpora la farina setacciata con il lievito. Monta gli albumi a neve e uniscili delicatamente alla preparazione con una spatola. Infine incorpora il cioccolato tritato.
Imburra e infarina uno stampo a ciambella di 20-22 cm di diametro. Versa la preparazione nello stampo e cuoci a 180° per 40-45 minuti. Inserisci uno stecchino per controllare la cottura. Lascia intiepidire, sforma la ciambella e cospargila di zucchero a velo. Servila con la panna montata con 1 cucchiaio di zucchero a velo e il rum.

(Ri)scoperte italiane: le penne integrali

L'antico grano duro *Senatore Cappelli* per una pasta nella sua veste completa

La varietà di grano duro Senatore Cappelli nasce all'inizio del secolo scorso e oggi caratterizza la pasta di qualità superiore, qui nella sua versione integrale, versatile e profumata, con un'ottima consistenza, elevata digeribilità ed elevato contenuto in fibre, speciale con legumi tipici della nostra terra. Questa autenticità italiana è alla base dei prodotti Le Stagioni d'Italia: Pasta, Riso del Delta del Po, Farro perlato, Orzo perlato, infusi e tisane Bio, legumi, olio extra vergine d'oliva e miele, tutti 100% italiani. La più grande azienda agricola del Paese coltiva in un ecosistema unico a filiera corta e controllata, attraverso un sistema di agricoltura sostenibile e tecnologico. Prova questa ricetta semplice e dal gusto pieno e ritrova i sapori autentici con Le Stagioni d'Italia.

Ricetta della Chef
Silvia Cappellazzo

Penne rigate integrali Senatore Cappelli con panna di fave, cannellini e noci

• 320 g di penne rigate Integrali Senatore Cappelli Le Stagioni d'Italia • 100 g di fave decorticate • 100g di noci • 80 g di fagioli cannellini Le Stagioni d'Italia • olio extravergine d'oliva Le Stagioni d'Italia • 50 g di bevanda di soia non dolcificata • alloro • alga kombu • prezzemolo • sale • pepe

1. Porre in ammollo i legumi separatamente con alloro e alga kombu per renderli più digeribili.
2. Lessarli separatamente, finché risultano morbidi. Tenere da parte un po' di cannellini e frullare il resto con sale, un filo d'olio, acqua e poca bevanda di soia, fino ad ottenere una panna liscia e uniforme. **3.** Tostare le noci e tritarle grossolanamente. **4.** Cuocere le penne rigate Integrali Senatore Cappelli in abbondante acqua salata, quindi scolarle e padellarle con la panna di fave e cannellini, i legumi integri, le noci, pepe e un po' di prezzemolo tritato.

8 PIATTI CON il cuore FONDENTE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI**, FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Per fare la pasta matta è preferibile utilizzare l'acqua frizzante: l'anidride carbonica infatti renderà l'impasto molto più morbido".

Preparazione 40 min.

Cottura 70 min.

Pie con mele, erbette e toma

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 1 kg di erbette - 2 mele renette - 2 scalogni - 4 foglie di salvia - 200 g di toma piemontese Dop - 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - 30 g di burro - sale - pepe

Impasta la farina con 2 cucchiai d'olio e 1 dl d'acqua fino a ottenere un impasto morbido e liscio, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare 30 minuti. Monda le erbette, tagliale a striscioline, lavale e, ancora umide, scaldale in una casseruola con una presa di sale, finché saranno appassite. Scolale, lasciale raffreddare, strizzale e tritale grossolanamente.
Sbuccia e trita gli scalogni, lasciali stufare in una padella con il burro, aggiungi le mele sbucciate a dadini e la salvia tritata, sala e cuoci per 5 minuti. Unisci le erbette e una macinata di pepe e prosegui la cottura per 3 minuti. Lascia raffreddare e mescola con il parmigiano.
Stendi la pasta in un disco molto sottile, trasferiscilo in uno stampo tondo di 20 cm rivestito con carta da forno, fallo aderire al fondo e ai bordi e lascia cadere l'eccedente fuori dallo stampo. Copri la pasta con la metà del mix di erbette, poi con la toma tagliata a fettine e termina con le erbette rimaste. Copri in parte il ripieno con i lembi di pasta eccedente e cuoci nella parte bassa del forno per 45 minuti a 180°.

Sformatini al salva cremasco

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

600 g di polenta appena cotta, piuttosto soda (preparata con 125 g di farina di mais e 600 ml di acqua salata) - 250 g di salva cremasco Dop (o Taleggio Dop) - 1 costa di sedano con le foglie - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 40 g di gherigli di noci tritati - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita l'aglio sbucciato e il prezzemolo, soffriggili a fiamma dolce con 15 g di burro, un pizzico di sale e una macinata di pepe, quindi unisci il soffritto alla polenta per insaporirla bene. Trita il sedano grossolanamente e le sue foglie un po' più finemente. Falli appassire con un filo d'olio e qualche ciuffetto di rosmarino, aggiungi sale, pepe e la metà dei gherigli tritati.
Imburra 4 stampini da budino resistenti al forno e rivestili con uno strato abbastanza spesso di polenta. Riempi le cavità con il mix di sedano e il salva cremasco a dadini (tienine da parte un pezzetto per guarnire) e copri con la polenta rimasta.
Cospargi con fiocchetti di burro e inforna a 190° per 20 minuti circa. Lascia riposare qualche minuto, poi sforma, distribuisci sopra ogni porzione le noci rimaste e inforna sotto il grill per abbrustolirle. Guarnisci con il formaggio tenuto da parte ridotto a lamelle e servi.

Veg burger con scamorza

Per 4 persone
250 g di spinacini da insalata - 2 cipolle rosse - 200 g di pane in cassetta - 100 g di scamorza bianca - 40 g di grana padano Dop - 2 uova - 40 g di farina - 4 panini per hamburger - 100 g d yogurt greco - 4 foglie di insalata gentilina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le cipolle, **tagliale a fettine** sottili e mettine un cucchiaio in una ciotola d'acqua fredda. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, aggiungi le cipolle rimaste, sala e falle cuocere con il coperchio e a fiamma bassissima per 10 minuti. Lasciale raffreddare.
Elimina la crosta dalle fette di pane, lava gli spinacini e asciugali: trita entrambi finemente, trasferiscili in una ciotola e unisci le uova, il grana grattugiato, le cipolle stufate, sale e pepe. Impasta bene il mix e dividilo in 4 polpette tonde.
Farcisci le polpette con la scamorza a dadini e modellale nuovamente per formare i burger. Passali nella farina e cuocili in una padella con 4 cucchiai di olio ben caldo, 4-5 minuti per lato. Taglia i 4 panini a metà e tostali leggermente, farciscili con lo yogurt insaporito con una presa di sale, le foglie di insalata lavate e asciugate, i burger sgocciolati dal fondo di cottura e la cipolla rimasta ben asciugata, chiudili e servi.

"Le patate dolci, tipiche della stagione, sono ricche di betacarotene, l'antiossidante che dà un valido aiuto alla vista e al sistema immunitario".

Gratin di patate dolci, cipolle rosse e provolone

Per 4 persone
600 g di patate dolci arancioni - 3 cipolle rosse - 4 rametti di maggiorana - 100 g di provolone dolce - 100 g di provolone piccante - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, tagliale nel senso della lunghezza a fette di 3-4 mm di spessore, spennellale con poco olio, condiscile con una presa di sale e cuocile in forno caldo a 220° per 10 minuti.
Spella le cipolle, tagliale a fettine sottili e cuocile su fiamma bassa in una padella con 4 cucchiai d'olio e una presa di sale finché saranno morbide, unisci le foglioline di maggiorana tritate e lascia intiepidire.
Spennella una pirofila con poco olio e riempila alternando strati di patate, cipolle e i due tipi di provolone tagliati a fettine sottili. Copri la pirofila con un foglio di alluminio e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti. Leva l'alluminio, cuoci sotto il grill per 5-6 minuti e insaporisci con una generosa macinata di pepe.

foglie TENERE e croccanti

Gli spinacini da insalata, con le loro foglie piccole e croccanti, si trovano spesso già mondati e lavati sia al supermercato che dal fruttivendolo. In alternativa puoi sostituirli con il songino.

60 SECONDI

sotto il grill sono sufficienti per tostare il pane degli hamburger. Tagliala e sistema le due metà su una teglia con la mollica rivolta verso l'alto. Non girarlo perché dall'altra parte deve restare morbido.

Preparazione 30 min.
Cottura 20 min.

"Le cipolle rosse, di sapore delicato, sono indicate per il consumo a crudo. Il passaggio in acqua fredda le rende ancora più dolci".

Frittata di polenta e Montasio

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di polenta già cotta - 100 g di erbe miste (spinacini, tarassaco, biete) - 4 uova - 200 g di Montasio Dop - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia a pezzetti le foglie più grandi delle erbe e scottale in acqua bollente per pochi istanti; scolale e allargale su un telo ad asciugare. Strofina una padella antiaderente con l'aglio, versa un filo d'olio e rosola la polenta sbriciolata con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Unisci le verdure quando la polenta inizia a dorare e insaporisci tutto insieme per qualche istante. Sbatti le uova con sale e pepe, quindi versale sul mix di polenta e verdure.
Distribuisci sulla superficie il Montasio tagliato a dadini, copri la padella e lascia cuocere a fiamma dolce per 5-6 minuti. Fai scivolare la frittata su un piatto da portata e servi immediatamente.

Preparazione 20 min.

Cottura 70 min.

"Il radicchio, con il suo gusto amaro, e il Taleggio, dolce e appena acidulo, creano un contrasto perfetto".

Pasta al forno con Taleggio e radicchio

Per 4 persone
300 g di rigatoni - 2 cespi di radicchio - 6 dl di latte - 40 g di farina - 150 g di Taleggio Dop - 40 g di parmigiano reggiano Dop - 3 rametti di timo - 1 scalogno - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

Sbuccia e trita finemente lo scalogno, lascialo stufare su fiamma bassissima in una casseruola con il burro, unisci la farina, mescola con un cucchiaio di legno e tostala per un minuto fino a che inizia a dorare. Versa a filo il latte, unisci i rametti di timo legati tra loro con più giri di spago da cucina e cuoci la salsa per 7-8 minuti. Regola di sale, toglila dal fuoco, aggiungi il parmigiano grattugiato, mescola e lascia intiepidire. Elimina il timo.
Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala a metà cottura e condiscila con la besciamella preparata. Monda il radicchio, taglialo a striscioline, lavalo, asciugalo e cuocilo in una padella con 2 cucchiai d'olio e una presa di sale fino a che diventerà morbido e la sua acqua di vegetazione sarà evaporata. Unisci una presa di sale e aggiungilo alla pasta.
Spennella una pirofila con poco olio, versa la metà della pasta, cospargila con il Taleggio tagliato a fettine e completa con la pasta rimasta. Passa la pirofila in forno caldo a 180° per 35 minuti e lascia riposare la preparazione per 5 minuti prima di servire.

irresistibile *E DELICATO*

Morbidissimo ma compatto, dolce ma saporito, il Taleggio Dop, riconoscibile dal marchio del Consorzio, è un formaggio vivo, la cui maturazione prosegue fino al momento dell'assaggio. Va perciò conservato con cura. Ideale è consumarlo entro 5 o 7 giorni dall'acquisto e avvolgerlo in un telo umido per proteggere la morbidezza della crosta.

i cespi più adatti

Nella famiglia dei radicchi, il tardivo rosso di Treviso Igp è sicuramente il più pregiato e saporito, tuttavia per la cottura sono indicate anche le altre varietà tra cui il "precoce", che si raccoglie proprio nei mesi autunnali.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Fagotti filanti con Gruyère e porri

Per 4 persone
Per la pasta: 340 g di farina - 75 g di burro - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - sale
Per il ripieno: 3 porri - 2 rametti di timo - 10 g di farina - 2 dl di latte - 150 g di Gruyère Dop - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Impasta la farina con il burro morbido a dadini, una presa di sale e l'olio fino a ottenere un composto a briciole, unisci 1,5 dl di acqua calda e lavora ancora finché l'impasto sarà perfettamente liscio e omogeneo. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 30 minuti.
Monda i porri, lavali, tagliali a rondelle e cuocili per 5 minuti in una padella con 4 cucchiai d'olio e sale. Cospargili con la farina e le foglie di timo, mescola, fai cuocere per 1 minuto, versa a filo il latte e prosegui la cottura per altri 7-8 minuti. Aggiungi sale, pepe e fai raffreddare.
Dividi la pasta in 8 panetti, stendili per ricavare 8 dischi di 15 cm di diametro e farciscili al centro con il mix di porri e un pezzo di Gruyère. Spennella i bordi con poca acqua, chiudi i fagotti e sigilla i bordi con una forchetta. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella e cuoci i fagotti 5 minuti per lato.

"L'Asiago esiste Fresco, Mezzano, Vecchio, Stravecchio, con un sapore che diventa man mano più intenso. Per questa ricetta preferisci il Fresco".

con fontina E PANE toscano

Farcisci gli involtini di verza con un ripieno alternativo: sbuccia e trita 1 **cipolla**, falla stufare con 20 g di **burro**, sgocciolala, poi metti al suo posto 150 g di **pane toscano** a dadini e fallo rosolare nel fondo di cottura. Unisci di nuovo la cipolla, 4 foglie di **verza** tritate (in tutto ne servono 12), **sale** e **pepe**. Fai intiepidire il mix e aggiungi 120 g di **fontina** grattugiata grossolanamente. Suddividi il ripieno sulle foglie rimaste e arrotolale a involtino. Informa in una pirofila unta di burro, con 1 dl di **brodo** e 30 g di **grana padano Dop** per 25 minuti a 180°.

Involtini di verza con riso allo zafferano e Asiago

Per 4 persone
300 g di riso Roma - 1 bustina di zafferano - 2 tuorli - 60 g di grana padano Dop grattugiato - 8 grosse foglie di verza - 150 g di Asiago Dop - 1 dl di brodo vegetale - 30 g di burro - noce moscata - sale - pepe

Lessa il riso, scolalo molto al dente e condiscilo con lo zafferano, 40 g di grana, un pizzico di noce moscata grattugiata e una macinata di pepe, mescola finché il burro e il formaggio si saranno completamente sciolti e lascia intiepidire, quindi unisci i tuorli e amalgama bene il composto.
Elimina la costa centrale delle foglie di verza senza dividerle a metà, lavale e scottale in acqua salata in ebollizione per un minuto. Scolale e lasciale asciugare su un canovaccio pulito. Farcisci ogni foglia con parte del riso, un bastoncino di Asiago e arrotolale in modo da ottenere 8 involtini.
Disponi gli involtini in una pirofila imburrata, versa il brodo, cospargili con il grana rimasto e cuocili in forno già caldo a 180° per 30 minuti o fino a dorarli.

Preparazione 40 min.

Cottura 25 min.

"Se vuoi aggiungere una nota fondente e dolce al ripieno, unisci qualche fettina di pera al mix di porri".

SCOPRI LA **LIEVITAZIONE NATURALE**
PER RENDERE SOFFICE OGNI TUO IMPASTO

Il tocco segreto
per pizze e focacce eccezionali

Che festa quando prepari la pizza o la focaccia in famiglia o con gli amici, ma attenzione al punto più insidioso, la lievitazione, che deve avvenire naturalmente e lentamente. Il segreto è tutto nel lievito. Il **Lievito di birra disidratato Mastro Fornaio Paneangeli** unisce la genuinità all'efficienza. L'impasto cresce in modo naturale, rimanendo così soffice e leggero dopo la cottura. Inoltre il lievito si unisce direttamente alla farina senza bisogno di essere sciolto o riattivato in acqua. Tienilo in dispensa e mettilo alla prova con pane, pizze, calzoni o con il casatiello napoletano, sostituendo la dose abituale di lievito fresco in ogni ricetta: una bustina da 7 g equivale a un cubetto.

Scopri consigli e ricette su **paneangeli.it**

Per 500 g di farina
1 bustina = 1 cubetto
•
Lievitazione naturale fuori dal forno
•
Si conserva per più di un anno

LA RICETTA

Focaccia ripiena

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
PER L'IMPASTO • **250 g farina 0 • 250 g farina manitoba • 1 bustina di Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI • 10 g zucchero semolato • circa 300 ml acqua • 1 cucchiaino colmo di sale • 75 ml olio extravergine di oliva**

PER LA FARCITURA • **350 g crema di carciofi • 150 g taleggio • 100 g speck a dadini**

Crea l'impasto e lascialo riposare. Setaccia le farine insieme al Lievito di birra Mastro Fornaio PANEANGELI e mescola. Versa al centro lo zucchero. Aggiungi lentamente l'acqua tiepida, il sale e l'olio, amalgamando con una forchetta. Lavora l'impasto sul tavolo infarinato per almeno 10 minuti, riavvolgendolo e sbattendolo, fino a ottenere un panetto asciutto. Rimettilo nella terrina infarinata, copri con la pellicola e lascia lievitare in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.
Da' forma alla tua focaccia. Dividi l'impasto lievitato in 2 parti uguali. Con un matterello, stendi una delle due parti e spostala in una teglia (30x40 cm) unta con 1 cucchiaio d'olio. Distribuisci la crema di carciofi, il taleggio a pezzetti e lo speck. Ricopri la focaccia con il rimanente impasto, chiudendo bene i bordi. Spennella con olio la superficie e lascia lievitare in luogo tiepido per 30 minuti.
Informa e... gusta. Incidi la superficie della focaccia e cuoci per 15-20 minuti nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 220°C, ventilato: 210°C, a gas nella parte alta: 220°C). Conserva la focaccia avanzata in frigo e consumala entro 24 ore.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

mele RENETTE

EVOLUZIONE DEL GUSTO
Vengono raccolte a settembre quando sono più compatte e acidule; a fine stagione diventano invece pastose e zuccherine.

Verdi o gialle, con punteggiature **rugginose**, devono il nome alla parola francese "**reinette**" (reginetta); e già da questo si intuisce che si tratta di mele speciali. Innanzitutto, sono le più consigliate dai dietologi perché hanno un'altissima percentuale di **polifenoli**: potenti antiossidanti e antinfiammatori naturali. Oltre a questo, vengono preferite da cuochi e buongustai per la polpa soda che regge bene **a crudo e in cottura** e il gusto dolce-acidulo, indicato per **ricette dolci e salate**. In cucina interpretano tradizionalmente lo **strudel**, una gran varietà di torte e sfogliatine e si rivelano ottime anche in insalata (con radicchi, noci e uvetta), in ricette al forno con maiale e selvaggina oppure in padella con lo spezzatino di vitello. Un accostamento particolarmente riuscito è con lo **speck**: lo accompagnano bene sui taglieri e nelle torte salate a base di formaggi di capra.

Un frutto con tre patrie
Sono nate in Francia per poi diffondersi in Canada e nel nord Italia. Tra le eccellenze, la renetta grigia di Torriana Pat (Piemonte) e la renetta Canada Dop della Val di Non (Trentino).

ossidazione LAMPO

Il fatto che alcuni frutti, dopo averli tagliati, diventino scuri è dovuto alla presenza di polifenoli che si ossidano a contatto con l'aria. Le renette ne sono ricchissime, quindi imbruniscono molto e in fretta. È fondamentale bloccare il processo con un "acido": sfrega le fette con mezzo limone oppure spremilo in un po' d'acqua e immergivi le mele via via che le tagli. Poi tamponale con carta da cucina per non annacquare la ricetta.

PRENDI NOTA

TAGLIO SOTTILE

Alcune preparazioni, come le sfogliatine o la golosa torta invisibile (di origine francese), prevedono la sovrapposizione di fettine di mela molto sottili, difficili da ottenere a coltello. Per averle in un attimo basta usare una mandolina: appoggiala su un contenitore e taglia in orizzontale; in questo modo le fette avranno uno spessore minimo e perfettamente uniforme.

MAURIZIO LODI

Torta al Calvados

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **8 persone**

800 g di mele renette - 180 g di farina - 110 g di burro - 120 g di zucchero - 3 uova - 4 cucchiai di latte - 2 cucchiai di Calvados (vanno bene anche brandy o Cognac) - 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1 bustina di lievito per dolci - zucchero a velo - sale

Taglia le renette a metà, sbucciale, elimina il torsolo e tagliale a fettine. Irrorane metà con il succo del limone. Cuoci le altre in padella per 2-3 minuti con 20 g di burro e 50 g di zucchero a recipiente coperto. Togli il coperchio e falle saltare finché inizieranno a caramellare. Irrorale con il liquore, spegni il fuoco e frullale con la cannella.

Sguscia le uova e montale in una ciotola con 50 g di zucchero, 1 pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone, finché saranno gonfie e spumose. Incorpora a poco a poco la farina setacciata con il lievito, poi unisci il burro rimasto fuso, il latte e le mele frullate.

Versa l'impasto in uno stampo del diametro di 24-26 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Adagiavi sopra, a raggera, le fettine di mela tenute da parte, spolverizza con lo zucchero restante e cuoci la torta in forno caldo a 180° per 45 minuti. Falla intiepidire e sformala. Al momento di servirla, cospargila con zucchero a velo.

la ricetta in più

Sgonfiotti all'uvetta

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti

1 rotolo di pasta sfoglia - 1 grossa mela renetta - 1 uovo - 20 g di uvetta - 2 cucchiai di composta di mele - 1 cucchiaio di zucchero - 0,8 dl di rhum - 1/2 limone non trattato

Mescola il rum con poca acqua calda e metti a bagno l'uvetta nella miscela. Sbuccia la mela, privala del torsolo e tagliala a fettine molto sottili. Disponile in una casseruolina con lo zucchero e 3 cucchiai di acqua e falle cuocere cuocere a fuoco basso finché saranno disfatte e asciutte (15 minuti circa). Fuori dal fuoco incorpora la composta di mele, l'uvetta sgocciolata e strizzata e la scorza grattugiata del limone. **Riduci la pasta in quadrati** di 12 cm di lato: reimpasta gli scarti e stendili per ottenere un altro quadrato. Metti al centro di ognuno una cucchiaiata di composto di mele e riunisci le punte delle sfoglie verso il centro in modo da rinchiudere il ripieno. **Spennella i fagottini** con l'uovo leggermente sbattuto. Mettili in una teglia foderata con carta da forno e cuocili in forno caldo a 200° per 20 minuti. Servili tipiedi o freddi.

cavolo nero

Con l'arrivo dell'inverno, è un superfood ricco di virtù per contrastare i malanni di stagione

DI **PAOLA MANCUSO**

Fin dall'antichità è stato utilizzato come rimedio per curare le infiammazioni. La medicina moderna conferma le sue proprietà: l'alto contenuto di **vitamina C** rafforza il sistema immunitario e contrasta alcune forme influenzali, agendo insieme ad altri preziosi antiossidanti come la **vitamina E**. Sostanze che notoriamente combattono anche i radicali liberi, rallentano l'invecchiamento cellulare e aiutano a prevenire diverse malattie, da quelle cardiocircolatorie ai tumori. Le foglie scure del cavolo nero rivelano anche l'alta concentrazione di **vitamina K**, importante per la coagulazione del sangue e la funzionalità delle proteine che mantengono in forma le ossa. Tra l'altro, la K è una vitamina termostabile (cioè, resiste alla temperature di cottura). Così, nelle zuppe come la tradizionale **ribollita** che prevede una lunga cottura del cavolo nero, non se ne riduce la quantità, al contrario di quanto succede con la vitamina C, che si degrada con il calore.

Le foglie sono molto lunghe e strette, di colore verde scuro con riflessi bluastri, bollose. La costola centrale bianca, particolarmente dura, va eliminata.

GEMELLO DIVERSO
IL KALE

Da tempo in voga Oltreoceano come health food, il kale altro non è che il termine anglosassone per il cavolo riccio, molto simile al cavolo nero dal punto di vista botanico, nutrizionale e gastronomico. Entrambi appartengono alla famiglia delle Brassicacee e sono tipologie di cui si utilizzano solo le foglie, di gusto intenso e leggermente piccante, che ricorda quello della rucola.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di cavolo nero

minerali	mg
Potassio	170
Calcio	40
Fosforo	26
Sodio	18
Magnesio	12
Ferro	0,47
Zinco	0,18
Manganese	0,16

vitamine	mg
K	76
Folati	43
C	36,6
B3	0,23
B5	0,21
E	0,15

Controindicazioni

Nonostante le sue virtù, non è un cibo per tutti. La ricchezza di potassio lo rende non adatto a chi soffre di disturbi renali. Inoltre, come altri cavoli (di Bruxelles, cavolfiori, ecc.) contene goitrogeni, sostanze che possono avere effetti dannosi per chi ha problemi di tiroide, soprattutto nel consumo a crudo.

Pesto per pasta o bruschette

Lava 200 g di cavolo nero ed elimina le coste. Scottalo in acqua bollente salata, scolalo e lascialo raffreddare. Strizzalo e frullalo nel mixer con 20 g di mandorle pelate, 2 cucchiai d'olio e una macinata di pepe. Unisci 50 g di pecorino grattugiato, mescola, aggiungi un po' d'olio se necessario e regola di sale. Utilizza la crema ottenuta per condire la pasta o farcire crostini di pane.

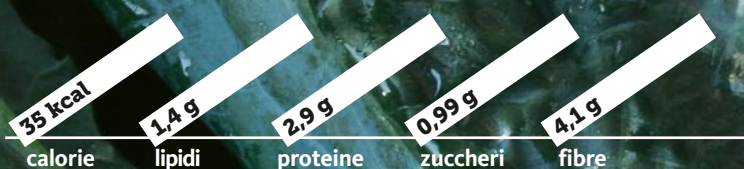
100 g = 50% fabb./dì di vitamina C

SNACK STUZZICANTI

Un modo semplice per gustarlo è di ricavarne sfiziose chips. Lava e asciuga la parte verde delle foglie, spezzettale, condiscile con un filo d'olio e infornale a 120° fino a quando diventeranno croccanti; salale alla fine. Sono perfette per l'aperitivo, ma ottime anche per completare riso e zuppe.

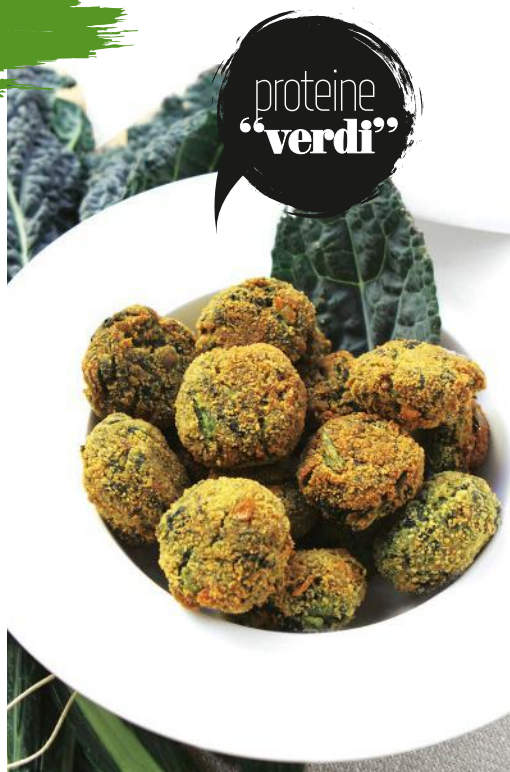
LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Povero di calorie, è ricco di fibre, che lo rendono un alimento molto saziante, oltre che utile per disintossicare l'organismo, mantenere bassi i livelli di LDL (il colesterolo cattivo) e controllare i livelli di zucchero nel sangue.

calorie	lipidi	proteine	zuccheri	fibre
35 kcal	1,4 g	2,9 g	0,99 g	4,1 g

Pizza di semolino

Per 4 persone

250 g di semolino - 7,5 dl di latte - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 150 g di crescenza - 300 g di cavolo nero - 40 g di gherigli noce - 1 spicchio d'aglio - 2 tuorli - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scalda il latte al limite dell'ebollizione, versaci il semolino, mescolando con una frusta, e cuoci a fuoco dolce per 7-8 minuti. Spegni, incorpora il grana, regola di sale, pepa e lascia intiepidire. **Incorpora i tuorli** e dividi il composto in 2 parti. Stendilo su 2 fogli di carta da forno, in modo da ricavare una sfoglia ovale di 1 cm di spessore e cuoci le basi nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. **Pulisci il cavolo nero**, scottalo in acqua bollente per 5 minuti, scolalo e tritalo grossolanamente. Scalda in una padella 4 cucchiai d'olio con l'aglio spellato, fallo dorare ed eliminalo. Aggiungi il cavolo nero, una presa di sale e fai insaporire per 2-3 minuti. Distribuisci il cavolo sulle basi di semolino, unisci la crescenza a fiocchetti e i gherigli spezzettati. Passa nel forno per 5 minuti prima di servire.

Polpette di cannellini

Per 4 persone

220 g di cannellini lessati - 300 g di cavolo nero - 30 g di pecorino grattugiato -1 piccola cipolla - 1 uovo - 2 fette di pane casereccio - pangrattato - olio extravergine di oliva - olio per friggere - sale - pepe

Separa le foglie del cavolo nero, scottale in acqua bollente salata per 5 minuti, scolale, strizzale, falle intiepidire e tritale con un coltello. **Schiaccia i cannellini lessati** con una forchetta e mescolali al cavolo tritato; regola di sale e pepa. In una padella con poco olio d'oliva fai soffriggere la cipolla spellata e tritata, poi unisci il composto preparato e fallo insaporire per qualche minuto. **Trasferisci il tutto in una ciotola**, lascia intiepidire, poi incorpora l'uovo, il pecorino, sale, pepe e le fette di pane senza crosta e ridotte in briciole. Mescola fino a ottenere un composto ben amalgamato, forma tante polpette e passale nel pangrattato. Scalda abbondante olio per friggere in una padella a bordi alti e friggi le polpette. Scolale su carta per fritti e servile ben calde.

Padellata con puntarelle

Per 6 persone

300 g di cavolo nero - 1 spicchio d'aglio - 60 g di pomodorini secchi - 300 g di puntarelle - peperoncino in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Sfoglia il cavolo nero, elimina le costole più spesse e scotta le foglie in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti. Scolale e tagliale a pezzi. Trita grossolanamente i pomodorini secchi. Sfoglia e lava anche le puntarelle e dividile a metà nel senso della lunghezza. **Spella l'aglio** e fallo dorare in un capace tegame con un filo d'olio, poi eliminalo. Unisci nel tegame i pomodorini secchi, il cavolo nero e le puntarelle. **Fai saltate le verdure** per una decina di minuti, mescolando spesso. A metà cottura aggiungi un pizzico di peperoncino e regola di sale. Servi ben caldo.

CATONI
ASSOCIATI
Tuscany
Tuscany®
La bellezza della carta
2
maxi
rotoli
asciugatutto
lunghissimi e resistenti
tuscanytissue.it

DI SILVIA TATOZZI

8 CIBI da consumare OLTRE LA SCADENZA

Sai che ci sono alimenti che puoi mangiare oltre la dicitura **"da consumarsi preferibilmente entro..."**? Si tratta infatti del termine minimo di conservazione, ecco invece i tempi indifferibili.
Miele e cioccolato: puoi mangiarli entro **1 anno** dalla scadenza.
Riso: **2 anni** se la confezione è chiusa; **1-2 mesi** se è aperta.
Salse: ketchup, senape etc: chiuse, **1 anno**.
Bibite in bottiglie di plastica: se la confezione è chiusa, **3 mesi** dopo la data consigliata.
Birra: in bottiglia chiusa, **4 mesi.**
Olio (di semi e d'oliva): chiuso dura **2 anni** dalla data di produzione.
Aceto: **2-3 anni**.
Tonno in scatola: **1 anno**.

IL TRUCCO VIA LA RUGGINE dai coltelli

Mescola in una ciotola 2 cucchiai di **sale fino** con **succo di limone** fino a ottenere una cremina piuttosto densa. Strofina i coltelli con la miscela utilizzando un tappo di sughero e insistendo sulle macchie di ruggine. Poi risciacqua e asciuga.

beauty la zucca TI FA BELLA

Ti sono avanzati della polpa e dei semi di zucca? Non buttarli: l'ortaggio simbolo di Halloween è una miniera di aminoacidi, vitamine e sali minerali che ne fanno un potente alleato per preparare cosmetici naturali efficaci per ottenere **capelli lucenti e una pelle morbida e privata delle impurità**. Ecco tre ricette da provare a casa, aggiungendo soltanto qualche altro ingrediente rubato in dispensa.

MACROVECTOR / FREEPIK

100% bio

Maschera nutriente per capelli: mescola 200 g di polpa di zucca frullata, 100 g di yogurt bianco e 1 cucchiaio di miele. Applica la maschera sui capelli asciutti. Avvolgili nella pellicola e lascia in posa per almeno 30 minuti. Poi lava con lo shampoo.
Scrub esfoliante: fai tostare i semi di zucca in forno per 15-20 minuti a 180° e tritali finemente. Mescola la polvere ottenuta con la polpa di zucca frullata e 1 cucchiaio di olio di oliva fino a ottenere un composto piuttosto denso: spalmalo su viso e corpo con movimenti circolari e poi risciacqua.
Impacco per mani screpolate: mescola una tazzina da caffè di polpa di zucca frullata con 1 cucchiaino d'olio e 1 di miele. Applica sulle mani, lascia agire per 10 minuti e poi risciacqua con acqua tiepida.

CAPPA ONYX-T FABER

come pulisco I FILTRI DELLA CAPPA

Scalda dell'acqua in una pentola capiente. Quando raggiunge il bollore, spegni il fuoco, aggiungi 4 cucchiai di bicarbonato di sodio e fallo sciogliere mescolando con un mestolo a manico lungo. Smonta i filtri della cappa, immergili nella soluzione e lasciali a bagno per un paio d'ore. Poi estraili, sciacquali sotto acqua corrente e trasferiscili su un panno asciutto. Quando saranno completamente asciutti, rimontali sulla cappa. Fai questa operazione ogni 3 mesi.

DI **SILVIA TATOZZI**

TISANA *a regola* d'arte

1 Acqua: se quella del rubinetto è calcarea, meglio usare quella in bottiglia, con il minimo grado di durezza e un residuo fisso basso.
2 Miscele: non mischiare mai le parti dure della pianta (cortecce, semi e radici) con quelle tenere (foglie e fiori), perché hanno tempi di infusione diversi.
3 Procedimento: se usi le erbe, porta a ebollizione l'acqua in un pentolino e versala nella tisaniera con le erbe, lascia riposare per 2-3 minuti e filtra; nel caso di radici, elementi legnosi e cortecce, immergili in acqua fredda e porta a ebollizione; fai sobbollire per 5-6 minuti e poi fai riposare l'infuso per 10-12 minuti prima di filtrarlo.
4 Durata: i principi attivi si perdono nel giro di 12 ore. Consuma la tisana al più presto e non riscaldarla mai.

MERENDINE sotto la lente

Suddivise in confezioni monodose, le merendine tanto amate dai bambini possono essere una soluzione pratica e igienica, pur con qualche cautela. L'importante è scegliere la tipologia più semplice (**60-80 g a porzione, per un massimo di 120 calorie**) e controllare sempre l'etichetta: la lista degli ingredienti deve essere breve, **escludere grassi vegetali modificati** (olio di palma, di cocco etc.) **e contenere pochi e "innocui" additivi**: via libera agli antiossidanti come l'acido ascorbico (E300); agli addensanti, agar-agar (E406) o lecitina di soia (E322), e agli agenti lievitanti, carbonato d'ammonio (E503) carbonato di sodio (E500) e difosfato disodico (E450).

SAPEVI CHE

È bene mangiare la frutta, da sola, al mattino e a stomaco vuoto: così verrà assimilata subito dall'intestino, favorendo la disintossicazione dell'organismo

COME CUOCE IN pentola

il broccolo

Questo ortaggio invernale è una fonte privilegiata di **vitamina C**, efficace scudo contro i malanni stagionali, e contiene anche **sali minerali** e la **myrosinase,** un enzima utile per depurare il fegato. Per godere appieno dei suoi effetti benefici, tuttavia, il broccolo dovrebbe essere consumato a crudo, perché **durante la cottura perde gran parte dei principi nutritivi.** L'ideale, dunque, sarebbe mangiarlo in insalata, oppure **sottoporlo solo a una breve cottura al vapore** (ancora meglio nella pentola a pressione).

TUTTI MATTI PER IL RISO

“Risotto al limone con peperone, caprino e cardamomo nero" è la ricetta realizzata in esclusiva da Antonio Guida, executive chef del Mandarin Oriental di Milano, per la VI edizione di **Tutti matti per il riso**, l'evento nazionale per raccolta pubblica di fondi a favore di **Progetto Itaca Onlus,** tenutosi lo scorso 13 e 14 ottobre in 70 piazze d’Italia. L'associazione, nata nel 1999 a Milano, ha scelto il riso, alimento noto per le sue proprietà nutritive, come simbolo dell'evento che, quest'anno in particolare, ha mirato a sensibilizzare circa il significativo incremento dei disturbi psichiatrici post trattamento ospedaliero per Covid-19 (ansia, depressione, stress post-traumatico o insonnia) rilevato da un recente studio dell’Ospedale San Raffaele di Milano (per info progettoitaca.org).

OTTOBRE 2020 · € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
18 arrosti di manzo e vitello
102 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito
UOVA PERFETTE per secondi veloci
tempo di porcini
CASA facile
New HOME
OTTOBRE 2020
NUMERO STRAORDINARIO
IL MAGAZINE CHE ARREDA CON TE
La casa che vogliamo adesso!

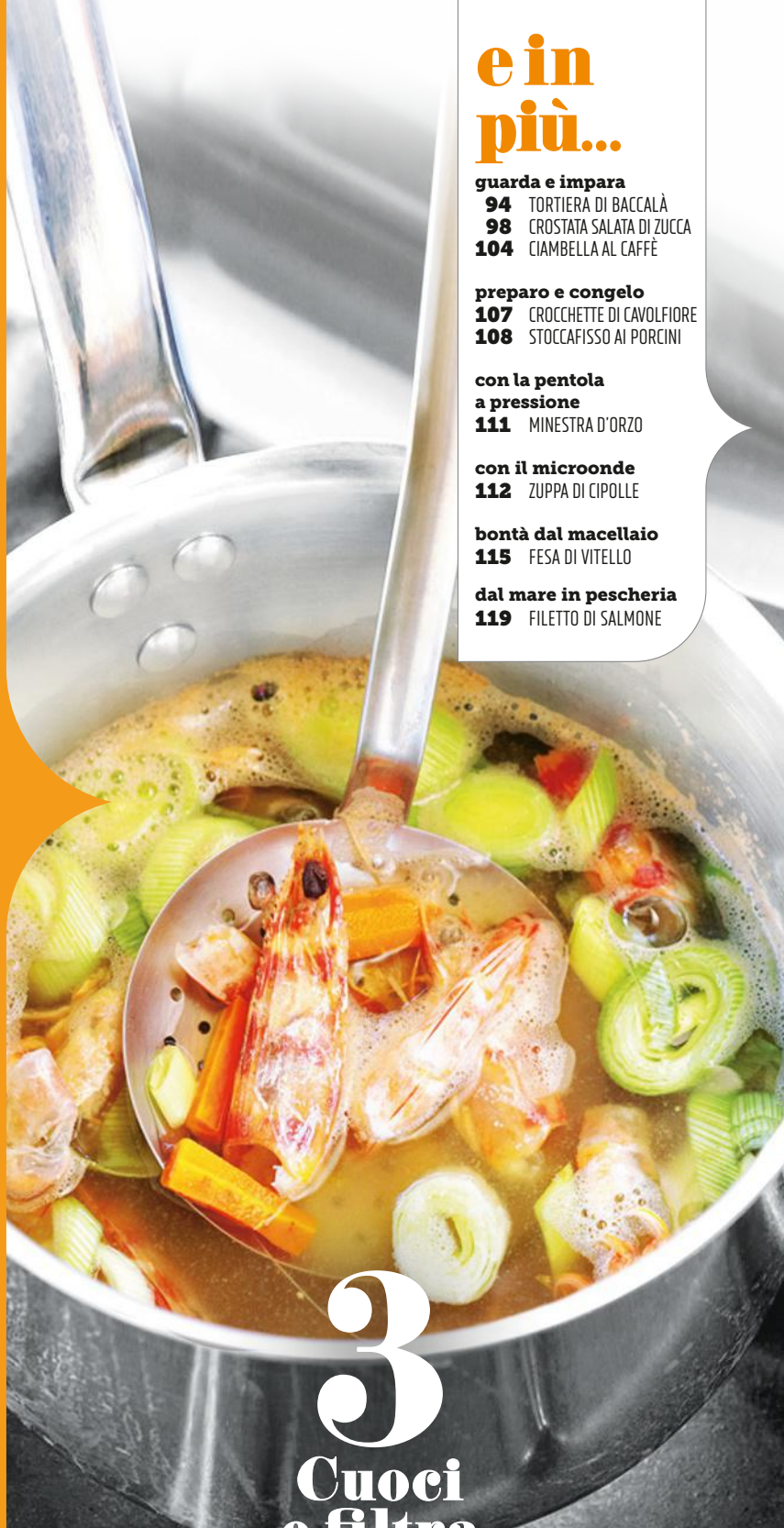
LA SCUOLA di giallo

FUMETTO DI PESCE

1 Rosola le verdure

Scalda in una casseruola 1 noce di burro e un filo d'olio, poi unisci 1 cipolla tritata e 1 spicchio d'aglio e lasciali appassire. Ora aggiungi 1 porro a rondelle, 1 carota a bastoncini, 1 costa di sedano a pezzetti e qualche grano di pepe. Sala e fai insaporire il tutto per 2 minuti.

2 Aggiungi teste, lische e carapaci

Unisci alle verdure 500 g di carcasse di pesci o crostacei: non utilizzare la pelle e le interiora. Se vuoi un fumetto piuttosto intenso, usa solo scarti di crostacei. Mescola per qualche istante e aggiungi 1 litro di acqua calda.

3 Cuoci e filtra

Porta a bollore e cuoci coperto per 45 minuti. Elimina la schiuma con una schiumarola e filtra il fumetto schiacciando gli scarti nel colino con il dorso di un cucchiaio. Utilizzalo per risotti, gelatine e sughi di pesce.

e in più...

guarda e impara
94 TORTIERA DI BACCALÀ
98 CROSTATA SALATA DI ZUCCA
104 CIAMBELLA AL CAFFÈ

preparo e congelo
107 CROCCHETTE DI CAVOLFIORE
108 STOCCAFISSO AI PORCINI

con la pentola a pressione
111 MINESTRA D'ORZO

con il microonde
112 ZUPPA DI CIPOLLE

bontà dal macellaio
115 FESA DI VITELLO

dal mare in pescheria
119 FILETTO DI SALMONE

TORTIERA DI baccalà

Un rustico secondo di tradizione, dove si incrociano i sapori intensi del pesce, delle cipolle e del **caciocavallo**

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
800 g di baccalà
100 g di acciughe sotto sale
1 kg di cipolle bianche
100 g di caciocavallo
mollica di pane raffermo
olio extravergine di oliva
pepe

Gira pagina e segui la ricetta

Prepara il baccalà ①

Batti il baccalà con un mazzuolo o un batticarne per sfibrarlo. Immergilo in una bacinella colma d'acqua fredda. Strofinalo bene con una spazzolina per eliminare il grosso del sale, cambia l'acqua e immergici di nuovo il baccalà.

② Lascialo in ammollo

Taglia il baccalà a pezzi regolari e tienili immersi in acqua fredda per 2 giorni, cambiando l'acqua almeno 5-6 volte. In alternativa, compralo già ammollato: calcola circa 250 g a porzione.

un pesce nordico

Il baccalà altro non è che il merluzzo atlantico conservato sotto sale, prodotto in gran parte in Norvegia e altre aree del Nord Europa. Non va confuso con lo stoccafisso, che è sempre merluzzo, ma essiccato. Tra i due, il baccalà è decisamente più diffuso: è venduto intero o a filetti, ancora da dissalare o già ammollato. In questa ricetta viene anche battuto per aprirne le fibre e far arrivare l'acqua fino all'interno. In questo modo, sarà più facile sfaldare la polpa.

Pulizia accurata

La acciughe sotto sale vanno lavate con abbondante acqua; lavora su un colino per raccogliere lisca, code e residui di interiora.

③ Dissala le acciughe

Raschia le acciughe con il dorso di un coltello per eliminare sale e squame. Privale delle teste, lavale, aprile a libro, togli la lisca sollevandola con la punta di un coltello, elimina le code e dividi i pesci a filetti. Sciacquali ancora velocemente sotto l'acqua corrente e asciugali con carta da cucina. Spezzettali e tienili da parte.

Con patate e aromi

la ricetta in più

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora e 10 minuti

700 g di baccalà già ammollato e dissalato - 1,2 kg di patate - 100 g di pangrattato - 2 spicchi d'aglio - 3 rametti di prezzemolo - 2 peperoni essiccati - origano secco - 7-8 olive verdi schiacciate - 1/2 bicchiere di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le patate e lessale con la buccia; scolale ancora al dente, pelale e tagliale a fette spesse. Mescola il pangrattato (tranne 2 cucchiai) in una ciotola con l'aglio e il prezzemolo tritati, le olive a pezzetti, una presa di origano e i peperoni sbriciolati.
Porta a ebollizione 2 litri d'acqua in un tegame basso e largo, immergici il baccalà e cuocilo a fuoco dolce per 8-10 minuti. Scolalo, elimina pelle e lische e dividilo a pezzetti.
Ungi d'olio una pirofila, cospargila con il pangrattato rimasto, fai uno strato di patate sul fondo, sala leggermente e pepa. Copri con uno strato di baccalà, cospargilo con il trito aromatico e un filo d'olio e ripeti gli strati, irrorandoli con 2-3 cucchiai di brodo, terminando con le patate cosparse di trito aromatico e un filo d'olio. Informa a 190° per 30-35 minuti.

Via le lische 4

Scola i pezzi di baccalà sul piano di lavoro. Privali della pelle, staccandola con un coltello dalla lama lunga e afffilata, ed elimina tutte le lische, aiutandoti con una pinzetta.

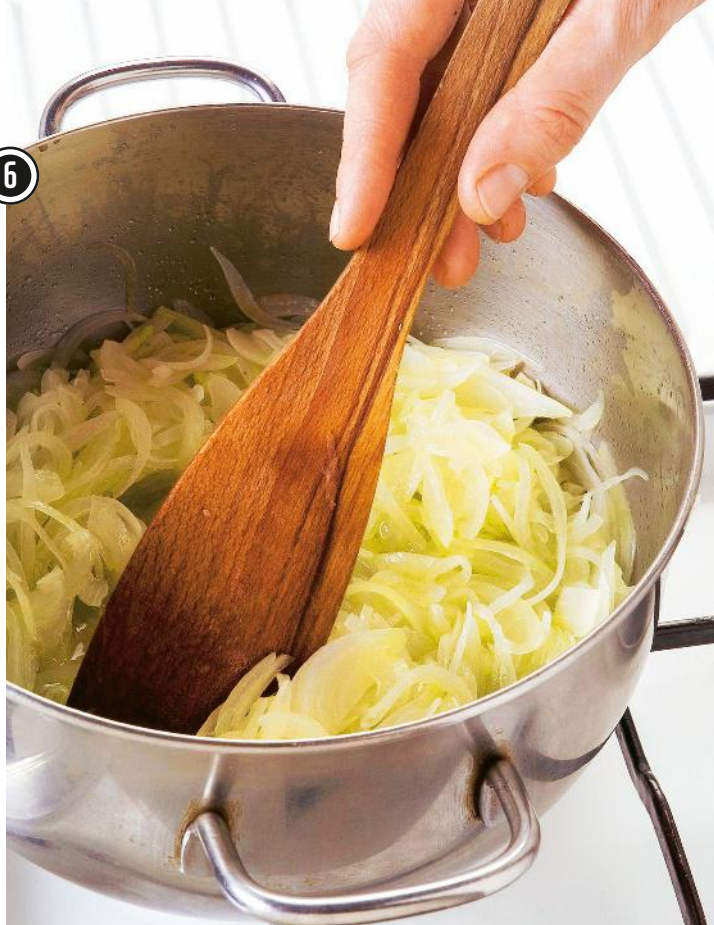
Passaggio importante

Per individuare eventuali lische, tasta la polpa del pesce passandoci sopra i polpastrelli delle dita. Così non rischi di trovare pericolose spine nella preparazione.

5 Fai scolare

Trasferiscili in uno scolapasta, coprili con un piatto, appoggiaci sopra un peso e lasciali riposare finché non sgoccioleranno più. Quindi asciugali bene tamponandoli con carta da cucina e dividi la polpa a scaglie con le mani, eliminando eventuali residui di pelle.

Fai stufare le cipolle ⑥

Spella le cipolle, tagliale a fette sottili, mettile in una casseruola con 2-3 cucchiai d'olio, copri e lasciale appassire a fuoco dolce per 10-15 minuti. Mescola spesso, aggiungendo un goccio d'acqua, se necessario, e facendo attenzione a non farle colorire. Quindi, unisci le acciughe tenute da parte e schiacciale con una forchetta per farle sciogliere.

Inizia gli strati

Disponi le scaglie di baccalà in una teglia leggermente unta d'olio e distribuiscici sopra il mix di cipolle e acciughe.

⑦

L'attrezzo giusto

Per ridurre a listarelle formaggi a pasta morbida come il caciocavallo, l'ideale è usare la grattugia a fori grossi, economica e facile da trovare in commercio.

⑧

Completa e cuoci

Distribuisci sullo strato di cipolle il caciocavallo grattugiato con la grattugia a fori grossi e n po' di mollica sbriciolata. Cospargi con un filo d'olio, una macinata di pepe e inforna a 180° per 20 minuti o finché la superficie sarà ben dorata. Servi caldo o appena tiepido.

consigli utili

FORMAGGI a pasta filata

Questa ricetta prevede il caciocavallo, un formaggio a pasta filata tipico dell'Italia meridionale che ha la caratteristica di fondere facilmente e diventare un tutt'uno con gli ingredienti, compattando gli strati di pesce e cipolla. Se non lo trovi, in alternativa puoi utilizzare altri formaggi a pasta filata, come scamorza e provola dolce.

crostata SALATA DI zucca

L'insolito guscio di pasta profumato alle erbe aromatiche è farcito con la dolce polpa dell'ortaggio di stagione e formaggi saporiti

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
Per la pasta:
250 g di farina
100 g di burro
2 rametti di salvia
1 rametto di rosmarino
sale
Per il ripieno:
700 g di zucca con la scorza (circa 500 g di polpa)
100 g di grana padano grattugiato
100 g di provolone piccante grattugiato
100 g di emmentaler
1 uovo
cannella in polvere
burro e farina per lo stampo
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

Pulisci e cuoci la zucca ①

Taglia la zucca con la scorza a grosse fette; elimina i semi e i filamenti. Avvolgi le fette in fogli di alluminio e cuocile nel forno già caldo a 180° finché la polpa sarà diventata tenera (calcola circa 40 minuti).

② Trita le erbe

Intanto, lava la salvia e il rosmarino, asciugali, ricava le foglie e gli aghi e tritali. Riduci il burro a pezzetti, mettilo in una ciotola con la farina setacciata, 1 dl di acqua ghiacciata, le erbe tritate e una presa di sale.

Fai l'impasto ③

Lavora velocemente tutti gli ingredienti con le mani fino a ottenere una pasta liscia e compatta. Forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare in frigo per mezz'ora.

consigli utili

ZUCCA istruzioni per l'uso

Taglia la zucca aiutandoti con un pesante coltello ed eventualmente con un pestacarne per incidere più agevolmente la scorza robusta. Elimina con un cucchiaio i semi e i filamenti, poi dividila a spicchi. Dopo la cottura, sarà più facile tagliare via la scorza rasente la polpa. Tra le diverse tipologie di zucca puoi scegliere quelle tradizionali come Violina e Piacentina, oppure la Delica, una varietà più recente ma molto diffusa perché di piccole dimensioni (1-1,5 kg) e facilmente trasportabile. La sua polpa è soda e compatta, poco acquosa, e ha un sapore molto dolce. A vapore, cuoce in appena 20 minuti.

Trio Carbone

Pancia Piatta

Combatte il **GONFIORE**

Anice Verde - Melissa - Finocchio

Sgonfia pancia.

Favorisce la **DIGESTIONE**

Finocchio - Melissa - Anice Verde

Riequilibra la **FLORA INTESTINALE**

Bifidobacterium Breve - Lactobacillus Plantarum

Triocarbone Pancia Piatta è il nuovo integratore alimentare a base di **enzimi**, **carbone** ed **estratti vegetali**, con **fermenti lattici** e **vitamine** del **gruppo B**. La particolare associazione di **enzimi** aiuta a favorire i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti.
Gli estratti vegetali di **anice verde**, **melissa** e **finocchio** favoriscono la funzione digestiva e una regolare motilità intestinale, con eliminazione dei gas responsabili del gonfiore addominale.
I **fermenti lattici vivi** ad azione probiotica favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Triocarbone Pancia Piatta. Sgonfia pancia.

www.poolpharma.it

IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

L'ormone naturale che promuove il sonno favorendo un riposo di qualità.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi.
La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.
La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.
L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".
L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia**, **Melissa** e **Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

Ricava la polpa ④

Leva le fette di zucca dal forno ed elimina l'alluminio. Taglia via la scorza con l'aiuto di un coltello affilato e raccogli la polpa in un piatto piano.

Ripieno asciutto

Assicurati che il composto di zucca e formaggi sia ben asciutto (aggiungi eventualmente un altro cucchiaio di grana grattugiato): se la farcia risulta troppo umida, può compromettere la croccantezza del guscio di pasta.

⑤ Prepara la farcia

Schiaccia la polpa di zucca con una forchetta (oppure passala con lo schiacciapatate). Trasferiscila in una ciotola, unisci l'emmentaler a tocchetti, il provolone e il grana grattugiati, l'uovo, un pizzico di cannella, sale e pepe. Mescola con cura tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Fodera lo stampo ⑥

Riprendi il panetto di pasta, mettilo sulla spianatoia infarinata e schiaccialo un poco con le mani. Stendine 2 terzi con il matterello in un disco regolare e usalo per foderare una tortiera a cerniera di 24 cm, imburrata e infarinata. Rialza i bordi di almeno 2 cm e pareggiali, tagliando la pasta in eccesso con una rotella ondulata.

PRATICO
stampo a cerniera

Per questa crostata il consiglio è di usare uno stampo a cerniera perché il bordo, che si apre grazie a una levetta, permette di sformare i dolci facilmente, senza capovolgerli. Nella ricetta è indicato di imburrare e infarinare il fondo e i bordi. In alternativa puoi, dopo averlo imburrato, foderare lo stampo con carta da forno.

7 Farcisci il guscio

Bucherella il guscio di pasta con i rebbi di una forchetta per evitare che si gonfi in cottura. Farciscilo con il composto di zucca preparato e livella la superficie con una spatola inumidita. Stendi la pasta rimasta, tagliala a listarelle e sistemale a griglia incrociata sulla superficie della crostata.

Intrecci dorati

Fai aderire le striscioline di pasta frolla al bordo della crostata. Per farle dorare bene in cottura, spennellale con un tuorlo d'uovo.

Cuoci e sforma 8

Cuoci la crostata nel forno già caldo a 180°, sistemandola a metà altezza, per 40 minuti circa o finché avrà preso un bel colore dorato. Toglila dal forno e falla riposare a temperatura ambiente per qualche minuto. Per sformarla, sgancia il bordo della tortiera, toglilo delicatamente e fai scivolare la crostata sul piatto di portata.

la ricetta in più

Tarte con zucca e salmone

Per 8 persone
Preparazione 45 minuti
Cottura 1 ora e 30 minuti

450 g di pasta frolla salata già stesa - 500 g di polpa di zucca - 500 g di salmone fresco - brodo vegetale - 2 rametti di rosmarino - 600 g di patate - 2 tuorli - paprika - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rivesti con la pasta frolla una tortiera rettangolare. Punzecchia il fondo con una forchetta, copri con un foglio di alluminio, legumi secchi e cuoci nel forno già caldo a 180° per 30-35 minuti.
Taglia la zucca a tocchetti, mettili in una teglia e cospargili con un filo d'olio, 1 mestolino di brodo vegetale, il rosmarino, sale e pepe. Inforna a 200° per 20 minuti. Intanto, dividi il salmone a pezzi e cospargili con un po' di paprika mescolata con un pizzico di sale e di pepe. Mettili nella teglia con la zucca e cuoci per altri 10 minuti.
Sbuccia le patate, lavale, grattugiale con la grattugia a fori grossi e sbollentale per 3 minuti. Scolale, falle raffreddare e mescolale con i tuorli sbattuti, sale e pepe. Riempi la base di frolla con la zucca e il salmone. Cospargi con il mix di patate e rimetti in forno finché le patate saranno dorate.

Il buono che cerchi, pronto in pochi minuti!

Filetto al Bacon

un piatto semplice, veloce, buono

La carne rosa magra 100% italiana

FILETTO AL BACON

FILETTO ALLE ERBE

PULLEDPORK

PULLEDPORK

GIÀ SFILACCIATO!

EAT PINK OPAS

Scopri chi siamo e cosa facciamo su **eatpink.it**
Seguici sui nostri social

CIAMBELLA al caffè

Soffice e con l'aroma corposo dell'espresso, è perfetta per una prima colazione leggera, senza burro e latte, sostituiti da olio e acqua frizzante

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 8 persone
3 uova
100 ml di caffè (della moka o solubile)
100 ml di acqua frizzante
125 g di zucchero
1 bustina di lievito vanigliato per dolci
200 g di farina
50 g di amido di mais
pangrattato
cannella in polvere
zucchero a velo
caffè solubile per guarnire
100 ml di olio di semi di mais + quello per lo stampo

1 Prepara il composto

Scalda il forno a 180°. Intanto, prepara il caffè espresso (o solubile) e lascialo intiepidire. Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi lo zucchero e monta a lungo con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso.

Versa il caffè 2

Incorpora gradualmente, versandoli a filo, il caffè intiepidito, l'olio e l'acqua frizzante, continuando sempre a frullare.

IL CAFFÈ solubile

Quando è nato il caffè istantaneo? i primi esperimenti risalgono al 1881, quando il chimico nippo-americano Satori Kato inventò e brevettò il suo prodotto per poi presentarlo all'Esposizione Panamericana del 1901. La formula di Kato venne in seguito perfezionata e l'antenato del caffè solubile iniziò a essere commercializzato nel 1910, con un discreto successo. La vera svolta, tuttavia, arrivò solo nel 1938 grazie a un altro chimico, Max Morgenthaler, che sviluppò ulteriormente il processo di produzione del "caffè solubile da bere" per l'azienda svizzera Nestlè. Nel giro di due anni, il nuovo prodotto era già presente in 30 nazioni del mondo.

3 Incorpora le farine

Passa al setaccio o in un grande colino a maglie fitte la farina con il lievito, l'amido di mais e un pizzico di cannella. Incorporali delicatamente al composto al caffè preparato, un po' alla volta, fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi.

4 Inforna e servi

Ungi con un filo d'olio uno stampo a ciambella, spolverizza il fondo e le pareti con il pangrattato, elimina quello in eccesso e riempi con il composto. Trasferisci lo stampo nel forno già caldo a 180°, meglio se ventilato, per circa 40 minuti. Per controllare il giusto punto di cottura, infilaci uno stecchino: se risulta asciutto, la torta è pronta, altrimenti prosegui la cottura ancora per qualche minuto. Lasciala intiepidire, sformala e completa spolverizzando con poco zucchero a velo e caffè solubile.

CARATTERE ESPANSIVO

...sono arrivati più ospiti del previsto?
Nessun problema con
ESPANSIVA LUX
Questa robusta piantana, non è solo elegante, ma è anche pratica: è infatti dotata di una barra a comparsa che si estende di ben 80 cm, giusto per appendere più abiti del solito... utile anche quando si stira. Disponibile in più colori.

scegliendo questo prodotto certificato FSC® contribuisci a salvaguardare le foreste

preparo e **congelo**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

passo a passo

PER SERVIRE
Friggi le crocchette ancora congelate in olio di semi di arachidi caldo, facendole dorare in modo uniforme.

Crocchette di cavolfiore

Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di patate bianche di dimensioni medie - 300 g di cimette di cavolfiore colorate - 3 uova - 30 g di grana padano Dop grattugiato - farina - pangrattato - noce moscata - 20 g di burro - sale - pepe

1 Lava le patate, mettile in una pentola colma di acqua fredda senza sbucciarle e lessale. Raffreddale sotto acqua fredda, sbucciale e passale allo schiacciapatate. Intanto, lessa le cimette di cavolfiore per 10 minuti tuffandole in acqua già bollente, sgocciolale, tritale e mescolale con le patate, il burro, 2 uova, il grana, sale, pepe e noce moscata.
2 Forma tante palline e passale prima nella farina, poi nell'uovo rimasto sbattuto e infine nel pangrattato.
3 Fodera un vassoio con carta da forno, allineavi le crocchette e mettile in freezer. Quando saranno congelate, riuniscile in un sacchetto per alimenti e conservale in freezer fino a 6 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Scongela parzialmente in frigo, poi trasferisci in una casseruola e scalda su fiamma medio-bassa: scuoti ogni tanto il tegame senza mescolare. Puoi accompagnare con pane tostato in forno.

Stoccafisso ai porcini

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 45 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

1 kg di stoccafisso già ammollato - 60 g di porcini secchi - 100 g di polpa di pomodoro - 50 g di olive verdi denocciolate - 4 filetti di acciuga sotto sale - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Metti a bagno i funghi in acqua tiepida. Lava le acciughe sotto acqua fredda corrente, elimina la lisca e poi mettile a bagno in acqua con poco aceto per 5 minuti. Elimina pelle e lische dello stoccafisso, poi taglialo in grossi cubi.
2 Lava, pulisci e trita carota, sedano, cipolla e un po' di prezzemolo. Soffriggi il trito con 4 cucchiai di olio, unisci la polpa di pomodoro e cuoci per 5 minuti. Poi aggiungi i cubi di stoccafisso e falli insaporire per 5 minuti nel sugo. Sgocciola e strizza i funghi (tieni da parte l'acqua), fai lo stesso con le acciughe, tampona entrambi con carta da cucina e spezzettali. Spella l'aglio e tritalo. Unisci funghi, acciughe e aglio nel tegame con il pesce, bagna con il liquido dei funghi filtrato e prosegui la cottura a fiamma bassissima per 45 minuti.
3 Aggiungi le olive, ancora un po' di prezzemolo lavato e tritato, sala, pepa e cuoci per altri 45 minuti, scuotendo il tegame ogni tanto senza mescolare (per non rompere il pesce). Lascia raffreddare, chiudi il tutto in un contenitore e conserva in freezer fino a 6 mesi.

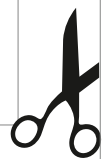



FOTO DI MAURO PADULA

NOVITÀ DALLE AZIENDE

FIOR DI LOTO

TRIANGOLI DI MAIS E TRIANGOLI DI MAIS E LEGUMI BIOCROC

Nuova confezione multipack per i Triangoli di mais e i Triangoli di mais e legumi Biocroc: due proposte sfiziose e vegan, perfette per un sano snack on-the-go, in una nuova conveniente confezione-famiglia che consente di mantenere a lungo la freschezza del prodotto.
I Triangoli di mais Biocroc sono estremamente croccanti grazie alla tecnica produttiva a doppia pressata, senza lievito e senza glutine e rimborsabili dal SSN per gli aventi diritto.
I Triangoli di mais e legumi Biocroc contengono il 30% di legumi tra piselli, fagioli, lenticchie e ceci, sono fonte di proteine, senza lievito, senza glutine e non fritti.

BAULE VOLANTE

FETTE BISCOTTATE AI GRANI ANTICHI

Ottime per una prima colazione sana e nutriente sono le nuove Fette biscottate ai grani antichi, realizzate con una particolare semola di grano duro che per millenni è stata alla base dell'alimentazione delle civiltà mediterranee. La scelta dei grani antichi contribuisce alla salvaguardia della biodiversità e del patrimonio storico e culturale a cui questi cereali sono profondamente legati.

STUFFER

LINEA YOGURT

Per il suo 55esimo compleanno, l'azienda di Bolzano Stuffer – specializzata in prodotti freschi – ridisegna l'intera gamma dei suoi yogurt di punta. I primi a ricevere un nuovo "vestito" sono stati gli yogurt al cucchiaio e quelli da bere. Il nuovo stile evidenzia ancor più di prima il colore aziendale – il blu – sottolineando l'anno di fondazione con un semplice "since 1965".
Da sempre, la chiave del successo dell'azienda bolzanina è quella di offrire prodotti innovativi, capaci di coniugare gusto e qualità al giusto prezzo, garantendo al consumatore un'attenta selezione delle materie prime e metodi di produzione moderni e certificati.

BISCOPAN

TOSTALLEGRI

Croccanti e gustosi, i Tostallegri sono realizzati con una materia prima innovativa e pochi altri ingredienti di alta qualità. L'olio extravergine di oliva, la lunga lievitazione naturale con lievito madre e la cottura al forno, garantiscono un prodotto fragrante e genuino. Biscopan produce i Tostallegri utilizzando inoltre la Farina Intera®, l'unica farina bianca che conserva le parti nobili del chicco mantenendo attive le fibre alimentari. Da oggi i Tostallegri Biscopan sono disponibili anche nella versione multipack. Ideali come snack spezza-fame da portare sempre con sé, ma anche da presentare in occasione di un aperitivo.

con la **pentola a pressione**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

Minestra d'orzo

Preparazione **25 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

150 g di orzo perlato - 2 fettine spesse di speck - 1 porro - 2 patate - 1 carota - 1 costa di sedano - 2 rape - 1 manciata di bietole da costa - 1 mazzetto di prezzemolo - sale

1 Sbuccia le patate e le rape, raschia la carota, lava il sedano e le bietole e priva il porro di guaine esterne, radichette e parte verde più dura. Taglia patate, rape e carote a cubetti, il sedano a fettine, il porro ad anelli e le erbette a striscioline. Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo: te ne servirà 1 cucchiaio.
2 Taglia lo speck a dadini e falli rosolare a fiamma bassissima nella pentola a pressione senza aggiungere condimento e mescolando spesso. Unisci le verdure preparate, l'orzo, 1,2 litri di acqua e una presa di sale.
3 Chiudi con il coperchio e metti su fuoco vivace: dal momento del sibilo, abbassa la fiamma e cuoci per 12 minuti. Spegni il fuoco, fai sfogare il vapore e apri la pentola: regola di sale e servi nei piatti fondi cospargendo la minestra con il prezzemolo tritato.

passo a passo

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Rosola lo speck a dadini in una pentola, poi aggiungi l'orzo, 2 litri di acqua, le verdure pulite e affettate e una presa di sale. Cuoci per 45-50 minuti, regola di sale, servi e cospargi con il prezzemolo.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il microonde

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

1

2

3

COTTURA TRADIZIONALE
Rosola le cipolle a fettine con il burro e un filo d'olio, aggiungi 1/2 litro di brodo e cuoci per 40 minuti. Versa la zuppa in cocotte individuali, distribuisci sopra il pane abbrustolito in forno e il formaggio a fettine, pepa e fai gratinare sotto il grill del forno per 2 minuti.

Zuppa di cipolle

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di cipolle bianche - 100 g di Gruyère - 4 fette di pane casereccio leggermente raffermo - brodo vegetale - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Scegli un recipiente adatto al microonde in cui il pane possa stare in un solo strato, aggiungi le fette di pane e cuocile 1 minuto per lato; toglile dal contenitore e tienile da parte.
2 Spella le cipolle, tagliale a fettine sottilissime, mettile nel recipiente e mescolale con il burro ridotto a fiocchetti, poco sale e un'abbondante macinata di pepe. Cuocile per 10 minuti, sempre alla massima potenza, mescolandole a metà cottura. Intanto grattugia il Gruyère con la grattugia a fori grossi.
3 Distribuisci le cipolle in 4 cocotte individuali, copri con le fette di pane, distribuisci sopra il formaggio e bagna ogni porzione con poco brodo (serve per ammorbidire leggermente il pane). Irrora con un filo d'olio e metti ancora in forno alla massima potenza per 4 minuti. Lascia le cocotte nel forno spento per 2 minuti prima di servire.

FOTO DI MAURO PADULA

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

MEGGLE

YOGURT DA BERE CON SEMI DI CHIA

Meggle ha voluto riunire i benefici dello yogurt, in questo caso da bere, con le numerose proprietà dei semi di Chia che rientrano nella categoria dei superfood poiché sono ricchi di proteine vegetali, calcio, acidi grassi essenziali Omega-3, potassio, ferro e Vitamina B. Donano, inoltre, un ottimo apporto di fosforo, magnesio, zinco e fibre. Tre le gustose varianti: al ribes nero e mirtilli; alla mela, banana e spinaci e all'ananas, mango e arancia. Per tutti gli yogurt si utilizza latte parzialmente scremato per avere bevande rinfrescanti a ridotto contenuto di grassi ma ricche di nutrienti e gusto.

FERRERO

KINDER PER HALLOWEEN

Con Kinder Happy Moments Mini Mix non c'è modo migliore di condividere con parenti e amici la dolcezza e la bontà della festa: pipistrello, zucca e fantasma, le scatole caratterizzate diventano un vassoio con all'interno una selezione delle più amate golosità a marchio Kinder nel loro formato mini, incartate ciascuna singolarmente. Contiene Kinder Cioccolato Mini, Kinder Bueno Mini, Kinder Cereali Mini e Kinder Shocko Bons.

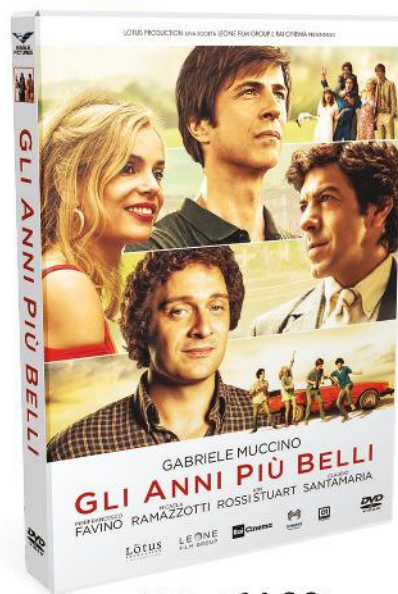
BAUER

GRANULARE AI FUNGHI PORCINI

Il Granulare ai Funghi Porcini Bauer è un preparato istantaneo, realizzato nel rispetto della tradizione e della naturalità, ideale per insaporire tantissime ricette a base di funghi. Selezionati funghi porcini, verdure dell'orto di primissima scelta, e proteine vegetali di soia e mais, vengono lavorati con delicatezza fino ad ottenere un Granulare che preserva intatto tutto il vero sapore dei funghi porcini. Il Granulare Funghi Bauer è saporito in modo naturale, perché realizzato senza additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico.
È inoltre senza glutine e senza lattosio.

EUROFOOD

DESSERT VEGETALI NÁTTÚRA

Náttúra, il brand di Eurofood dedicato all'alimentazione naturale ed equilibrata, ha inserito nella sua linea Senza Latte i dessert vegetali che mettono d'accordo gusto e salute. Un'ottima merenda, un fine pasto gustoso, uno spuntino leggero: i Dessert di Riso Bio di Náttúra sono prodotti esclusivamente con riso da agricoltura biologica certificata, sono senza latte, senza uova, senza glutine e con una percentuale di grassi saturi tra lo 0,3% e lo 0,5%. Densi e cremosi, in comodi formati monoporzione, i dessert di Riso Bio sono proposti in tre golosi gusti: al cacao, al caramello e alla vaniglia.

bontà dal macellaio

DI CRISTIANA CASSÉ

LO SAPEVI CHE...
È CHIAMATA ANCHE LACERTO, FRICANDÒ E FETTA DI MEZZO

Il prezzo
Varia molto secondo il tipo di allevamento, più o meno intensivo: si va da 15 euro nei supermercati a oltre 30 nelle macellerie di pregio.

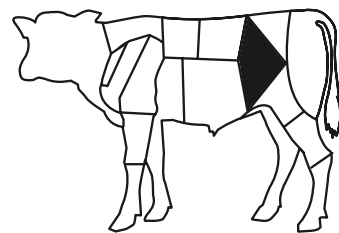
FESA di vitello

Gradita per il colore chiaro e per l'odore delicato, nasconde una quantità di pregi che ne fanno uno dei tagli bovini più pregiati. Ha infatti **pochi grassi**, è molto bassa in calorie, ha consistenza **tenerissima**, garantisce un'**alta digeribilità** e, per contro, apporta una notevole percentuale di proteine nobili e vitamine del gruppo B. Le sue caratteristiche la rendono tra le carni più indicate per le diete ipocaloriche, gli sportivi, i bambini e gli anziani. **In cucina è davvero eclettica** e permette di sbizzarrirsi in mille ricette, anche se, avendo poco grasso, è più facile destinarla a cotture brevi o comunque "gentili": scaloppine, involtini, spezzatini, alla piastra, all'inglese (come il roastbeef). In realtà dà risultati eccellenti anche nelle preparazioni più lunghe, come l'arrosto al forno, ma è necessaria qualche cautela in più per evitare che diventi stopposa (vedi riquadro in alto). Per chi gradisce la carne **cruda**, infine, si presta ottimamente in carpaccio e tartare (anche a cubetti grossi marinati con una citronnette di olio e limone).

accorgimenti PER L'ARROSTO perfetto

Scalda il forno a 200° disponendo sulla parte bassa un recipiente colmo d'acqua. Lega la carne (puoi chiederlo al macellaio): sarà più compatta e i succhi si preserveranno meglio. Rosolala in padella con olio, burro e aromi. Sfumala con vino bianco e infornala per 35 minuti (tempo per un pezzo da 800 g) bagnandola spesso con il fondo di cottura. Prelevala, avvolgila nell'alluminio e lasciala riposare per 10 minuti. Affettala sottilmente e servila con il suo sughetto.

il taglio

È collocata nella parte interna della coscia, ha forma triangolare ed è il taglio più grande del posteriore. Proviene dal bovino maschio sotto gli 8 mesi di vita.

120

CALORIE PER ETTO
Davvero poche se consideri che la ricotta più magra ne ha 150.

Cotolette farcite alla fontina

Preparazione **25 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fettine di fesa di vitello di 2 cm di spessore - 160 g di fontina - 2 uova - 60 g di mollica di pane - 40 g di nocciole - 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 40 g di burro - 4 foglie di salvia - sale - pepe

Trita le nocciole nel mixer non troppo finemente e prelevale. Trita quindi la mollica, poi aggiungi di nuovo le nocciole con il parmigiano e aziona l'apparecchio ancora per pochi istanti.
Incidi le fettine di carne a tasca con un coltellino ben affilato (attenzione a non bucarle in fondo), coprile con carta da forno e battile delicatamente con il pestacarne. Poi riduci la fontina a fettine molto sottili e farcisci la carne.
Sbatti le uova con una presa di sale e bagnavi le fettine farcite, quindi passale nel trito di pane e nocciole premendo per farlo aderire bene. Fai sciogliere i burro con la salvia e friggi le cotolette finché saranno dorate. Sgocciolale su carta da cucina, salale, pepale e servile calde.

Involtini alla senape

Preparazione **25 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di fesa di vitello a fettine - 80 g di pancetta stesa a fette - 4 cucchiai di senape di Digione - 1 spicchio d'aglio - qualche stelo di erba cipollina - 1 bicchierino di Cognac - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Incidi le fettine** di carne con piccoli tagli lungo il bordo per evitare che si arriccino durante la cottura ed elimina le eventuali parti grasse. Sistema ogni fettina tra 2 fogli di carta da forno e assottigliale un poco con il batticarne: proteggerle con la carta è importante per evitare che si sfaldino.

2 **Spalma un velo di senape** sulle fettine di vitello aiutandoti con una spatolina e copri ognuna con una fetta di pancetta. Arrotolale fino a metà, piega i lati verso il centro e termina di arrotolare: in questo modo gli involtini rimarranno ben chiusi. Ora fissali con uno stecchino.

3 **Fai sciogliere il burro** in una padella a fuoco basso con 2-3 cucchiai di olio e l'aglio spellato e schiacciato. Elimina l'aglio e alza il fuoco. Aggiungi gli involtini e rosolali per 10 minuti, girandoli su tutti i lati: utilizza una pinza da cucina o 2 cucchiai per non forarli. Sala, pepa, irrora con il Cognac e fiammeggialo: inclina la padella e dai fuoco all'alcol con un accendino. Unisci l'erba cipollina tagliuzzata e servi.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

L'acquisto

Si trova con o senza pelle; la polpa deve essere compatta e di colore rosa, senza macchie. Prima di cuocerlo, controlla che non abbia lische residue.

LO SAPEVI CHE...
VIVE IN MARE, MA NASCE NELLE ACQUE DOLCI

FILETTO DI **salmone**

Questo taglio, il più pregiato per il giusto equilibrio tra parte magra e grassa, ha polpa morbida di gusto intenso. Si trova sui banchi delle pescherie intero (con un peso che va da 1,2 a 2,5 kg a seconda delle dimensioni del pesce) oppure tagliato in tranci; quasi sempre da noi si ottiene dal *Salmo salar* atlantico, allevato, anche con metodi biologici, soprattutto nei mari della **Norvegia**, ma anche al largo di **Irlanda**, **Scozia** e **Islanda**. Il salmone di allevamento inizia il suo ciclo vitale in vasche di acqua dolce e dopo circa 16 mesi viene trasferito in grandi gabbie galleggianti in mare aperto, esposte al flusso delle acque atlantiche. Qui viene nutrito con mangimi di qualità e costantemente monitorato fino a quando, nel giro di 14-22 mesi, raggiunge il peso di 4-6 kg ed è pronto per essere raccolto, lavorato e distribuito sui mercati nel giro di poche ore.

versatile FILETTO

Può essere preparato intero per secondi scenografici e conviviali, oppure tagliato a scaloppe, ricavate dalla parte centrale per ottenere porzioni di spessore regolare e forma rettangolare. Dalla parte finale del filetto, più sottile, puoi invece ricavare dadini per tartare, burger o sughi per la pasta.

Sushi & Co.

Per tartare e carpacci, il filetto di salmone norvegese può essere gustato a crudo senza venire abbattuto, grazie ai controlli e alle procedure applicate dall'industria dell'acquacoltura.

185

CALORIE PER 100 G

È una buona fonte di proteine (18,4 g), vitamine (B6, B12, B1 e B3), sali minerali (soprattutto fosforo e selenio) e di Omega3, i benefici acidi grassi essenziali.

la cottura

Le carni ricche di grasso lo rendono ideale al forno perché non rischia di seccarsi. Tagliato a tranci è adatto anche alla padella: basteranno pochi minuti, perché è ottimo anche rosato all'interno.

Burger con salsa tartara light

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di filetto di salmone - 1 scalogno - aneto - 1 limone non trattato - 1 cucchiaio di mollica di pane integrale - 1 albume - sale - pepe
Per la salsa tartara light:
2 tuorli - il succo di 1/2 limone - 30 g di amido di mais - 3 cetriolini agrodolci - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - senape - prezzemolo - sale

Prepara la salsa: mescola l'amido di mais con 2,5 dl d'acqua fredda. Porta il mix a ebollizione, mescolando, leva dal fuoco e incorpora i tuorli, uno alla volta. Lascia raffreddare, poi aggiungi il succo di limone, 1 cucchiaino di senape e sale. Monta con un frullatore a immersione. Dissala i capperi, tritali con i cetriolini e un po' di prezzemolo, quindi incorpora il tutto alla salsa.
Disponi il filetto sul tagliere ed elimina la pelle. Togli con la pinzetta le lische rimaste, lava e asciuga il pesce. Tritalo a mano con lo scalogno spellato, amalgamali e unisci un po' di aneto, una grattugiata di scorza di limone, qualche goccia del suo succo, la mollica sbriciolata, l'albume, sale e pepe.
Con l'aiuto di un coppapasta di 10 cm forma 4 burger.
Scalda una padella antiaderente, spolverizzala con sale fino e cuoci i burger 2-4 minuti per lato. Servili con la tartara light preparata.

Farcito in crosta

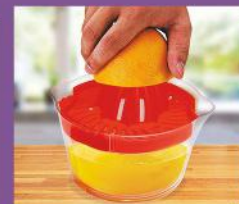
Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 pezzi di filetto di salmone da 600 g l'uno, spellati - 2 rettangoli di pasta sfoglia fresca - 1 mazzetto di erbe (basilico, dragoncello, erba cipollina) - 40 g di pancarré senza crosta - 60 g di mandorle spellate - 1/2 arancia non trattata - 1 clementina non trattata - 1 limone verde non trattato - 1 tuorlo - latte - 60 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Trita la scorza** degli agrumi con le erbe miste. Spezzetta il pancarré, tritalo nel mixer con le mandorle e mescolalo alle scorze; unisci il succo di 1/2 limone, 50 g di burro e mescola; sala, pepa e metti in frigo. Lava e asciuga i filetti, privali delle eventuali lische, salali, pepali e trasferiscili su una placca foderata di carta forno unta con il burro rimasto. Cuocili nel forno già caldo a 180° per 8 minuti e poi falli intiepidire.

2 **Stendi un rettangolo** di sfoglia sul piano di lavoro, adagia al centro 1 pezzo di filetto di salmone, trasferendolo delicatamente con 2 spatole, spalmalo con il composto alle erbe e poi coprilo con l'altro pezzo di filetto.

3 **Copri il tutto** con il secondo rettangolo di sfoglia e sigilla bene i bordi. Ricava dai ritagli tanti dischetti di 2 cm di diametro, tagliali a metà e sistemali sulla sfoglia per simulare le squame del pesce. Sbatti il tuorlo con un po' di latte, spennella delicatamente la sfoglia e cuoci nel forno a 200° per 20 minuti circa, finché la sfoglia sarà ben cotta e dorata. Fai riposare per qualche minuto e servi a fette spesse.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Monica Cesari Sartoni,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani

"Mangerei castagne in tutte le salse. E questi sformatini composti da strati di zucca, cipolle caramellate, castagne e crema al grana padano non me li perdo!"

"Il bollito come non lo avete mai assaggiato prima! Qui il magatello di manzo è adagiato su crostoni di pane, insaporito da due salsine gustose e filetti di acciuga".

"Il segreto è portarli a tavola ancora caldi: il cuore filante dei fagottini farciti di porri e Gruyère induce in tentazione chiunque. Vi assicuro che da me vanno a ruba".

"Questa padellata di verdure è super! Agli ortaggi di stagione danno sprint capperi, olive nere, pomodori semi-secchi, miele e semi vari. Un mix imperdibile!"

"Grazie Giallo Zafferano per la degustazione degli 8 tartufini dolci e salati. Da quelli al salmone, avocado e pistacchi sono passato ad amarene e caprini, per finire con cioccolato, peperoncino e menta. Non mi sarei più fermato".

3 menu

PER UN NATALE SENZA STRESS

Le ricette giuste per una Vigilia con tanti invitati, per il pranzo di Natale di tradizione o per un invito informale con golosi stuzzichini veg

A forma di...

...stella, tronchetto, casetta, albero di Natale: dall'antipasto al dolce, tanti piatti che fanno subito festa

TACCHINO O CAPPONE?

All'insegna dell'opulenza in una gran varietà di proposte: al forno, con farciture gourmet, in rollé o in crosta, sono sempre scenografici, conviviali e succulenti

... *E TANTO ALTRO!*

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000. Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020